

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g połędwica drobiow cienka 30 g masło 82% tłuszczu 15 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g Kotlet rybny smażony 100 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [mg] 2 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 86,5
2024-04-27 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g jabłko 150 g ser topiony 30 g sos pomidorowy 100 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml Pieczeń rzymska pieczona 100 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		twaróg z koperkiem 40 g pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g kielbasa krakowska 30 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [mg] 2 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,8
2024-04-28 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałatka jarzynowa -podst 150 g sałata 20 g szynka Bartnika 50 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g		chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g ser topiony 30 g połędwica z warzywami 30 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Sól [mg] 1 961,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 38,7
2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jogurt naturalny 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ogonówka 50 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g papryka świeża 150 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml kotlet mielony wieprzowy z cebulką 110 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor ze szczypiorkiem 150 g chleb razowy krojony 50 g połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [mg] 1 819,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 59,7
2024-04-30 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jajko gotowane 1 szt sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Szynka drobiowa 30 g	Pierogi z soczewicą 200 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g szynka konserwowa 50 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 750 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Sól [mg] 2 556,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 58,6

2024-05-01 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g herbata z cytryną 250 g mandarynka 70 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kompot ** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g twarożek z zieleciną 50 g pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sól [mg] 2 491,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 50,8
2024-05-02 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z cebulką 100 g pasztet drobiowy z blachy 40 g herbata z cytryną 250 g ser żółty 40 g pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml gulasz wieprzowy-duszony 70 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g	budyń z sokiem 200 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g bigos z cukinii 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sól [mg] 2 064,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 74,4