

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twarożek z zieleciną 50 g pomidor 100 g ogórek zielony 50 g szynka 30 g	Zupa flaczkowa z natką pietruszki 300 g kompot wieloowocowy * 250 g Ryba panierowana 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g paszтет 40 g poledwica z warzywami 30 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sód [mg] 2 151,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 73,1
2023-12-09 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g szynka konserwowa 50 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g jabłko 150 g herbata z cytryną 250 g	Szynka gotowana 80 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g Parówki cienkie, ketchup 100 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sód [mg] 2 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 106,1
2023-12-10 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g szynka Bartnika 30 g poledwica drobiowa 30 g sałatka jarzynowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera i brzoskwini 150 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa krakowska 30 g pieczywo razowe 50 g twarożek ogórkowy 50 g pomidor z cebulką 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Sód [mg] 2 457,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 68,4
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g galareta drobiowa, cytryna 60 g szynka 30 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych 150 g	babka 80 g	pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g ser żółty 30 g poledwica drobiowa 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 160,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sód [mg] 2 502 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 56,3
2023-12-12 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g roszponka 20 g pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g Grochówka 300 ml kompot** 250 g sos jogurtowo-koperkowy 100 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem, pestkami dyni i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g Sałatka z makreli 130 g sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g papryka świeża 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 702,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 125,5 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 1 690 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 118,7 suma cukrów prostych [g] 88,2

2023-12-13 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ogórek kiszony 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cukrem 250 ml	kasza jęczmienna na sypko 200 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g		pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml szynkowa wieprzowa 50 g sałatka ryżowa z papryką i siemieniem lnianym 150 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sód [mg] 2 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 suma cukrów prostych [g] 62,7
2023-12-14 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 50 g sałatka jarzynowa 150 g twarożek z zieloną 40 g jogurt naturalny 150 g herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml Filet z kurczaka panierowany * 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe 80 g	masło 82% tłuszczu 15 g roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynka Bartnika 30 g pasztet 40 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 3 149,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 84
2023-12-15 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 300 ml kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo razowe 50 g roszponka 20 g jajko gotowane 1 szt paprykarz 50 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pomidor 100 g	Zupa jarzynowa /mr/ 300 g pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g kompot owocowy 250 g pomarańcza 0,5 szt		herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g szynka 30 g brokuł gotowany 100 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieloną 50 g	Salatka z selera konserwowego 150 g	Energia [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Sód [mg] 1 999,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 85,2