

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 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 sałatka z fasolą czerwoną 150 g połędwica drobiow cienka 30 g masło 82% tłuszczu 15 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g Ryba pieczona(morszcuk) 100 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 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 ogórek kiszony 150 g kielbasa krakowska 30 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Sód [mg] 2 331,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,1
2024-02-24 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 szynka konserwowa 30 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml fasolka po bretońsku 300 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą 150 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	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 029,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Sód [mg] 1 930,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 43,4
2024-02-25 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 sałatka z ogórka kiszzonego 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] 2 196,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Sód [mg] 2 241,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 41,1
2024-02-26 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 konserwowa 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 1 szt	Energia [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sód [mg] 2 208,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 59,7
2024-02-27 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 cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g	Makaron z sosem węgierskim , mięsem i groszkiem 350 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 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] 2 250,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Sód [mg] 2 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 55

2024-02-28 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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 250 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy (ć) 90 g sos chrzanowy 100 g 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 zielenią 50 g pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Energia [kcal] 2 178</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,1</b> <b>Sód [mg] 1 854,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,5</b>
2024-02-29 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z cebulką 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 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 zielenią 300 ml Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 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 połędwica drobiow cienka 50 g bigos z cukinii 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 141,9</b> <b>Białko ogółem [g] 77,2</b> <b>Tłuszcz [g] 76,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,8</b> <b>Sód [mg] 1 791,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59</b>