

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g twarożek z zieleniną 50 g zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml pomidor 100 g ogórek zielony 50 g szynka 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g kompot wieloowocowy * 250 g ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300 g sos waniliowy 100 ml mandarynka 70 g		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml szynka drobiowa -wędł. 50 g sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sód [mg] 1 809,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,4
2024-03-02 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g jogurt naturalny 150 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Szynka gotowana 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml		kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Sód [mg] 2 418,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 90,2
2024-03-03 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml masło 82% tłuszczu 10 g szynka Bartnika 30 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g połędwica drobiowa 30 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i brzoskwini 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g kompot owocowy 250 g		herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kielbasa krakowska 30 g twarożek z zieleniną 50 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sód [mg] 2 280,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 80
2024-03-04 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g połędwica drobiowa 30 g sałatka z ogórka konserwowego z papryką czerwoną 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g sos koperkowy 100 ml fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g kompot owocowy 250 g	ciasto -Zebra 80 g	kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g Pasta z selera 150 g szynka bartnika 30 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 2 617,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 76,3

2024-03-05 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, 100 g chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g sos pomidorowy 100 ml kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g	połędwica drobiowa 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sód [mg] 2 686,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 45,9	
2024-03-06 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g rukola 15 g szynkowa wieprzowa 50 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt pomidor 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g jabłko 150 g jajko gotowane 1 szt Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Sód [mg] 1 823,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 80,8	
2024-03-07 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g sałata 20 g połędwica z warzywami 50 g jogurt naturalny 150 g herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g twarożek z zieleniną 40 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g sos potrawkowy 100 ml surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 50 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 496,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sód [mg] 2 429,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 78,4