

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 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 kielbasa krakowska 30 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pomidor z cebulką 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml Leniwe pierogi z masłem 300 g kompot owocowy 250 g pomarańcza 0,5 szt		herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g szynka konserwowa 30 g brokuł na parze 150 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieloną 50 g	Salatka z selera konserwowego 150 g	Energia [kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sód [mg] 2 106,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 54,7
2024-03-09 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb firowy krojony 50 g pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzykowa z zieloną 50 g sałata 20 g herbata owcowa 250 g Szynka drobiowa 30 g	kompot 250 g Zupa brokułowa z ryżem 300 ml gulasz wieprzowy-duszony 70 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny 100 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Salatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g kielbasa biała 100 g herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g chrzan 20 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 133,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 2 615,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 67,4
2024-03-10 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata jarzynowa -podst 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa krakowska 30 g papryka konserwowa 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 305,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 2 451,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 54,2
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g Marmolada 50 g szynka wieprzowa 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Stek wieprzowy z cebulką 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g		herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g szynkowa wieprzowa 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser topiony 30 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Sód [mg] 2 637,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 69,4
2024-03-12 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 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 fasolowa 300 ml surówka z selera i jabłka 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałatka śledziowa w curry 100 g sałata 20 g polędwica drobiowa 30 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 372,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sód [mg] 2 640,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 56,4

2024-03-13 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g Sztuka mięsa 80 g kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g		cukinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g tłuszcz roślinny do smarowania 15 g rukola 15 g pieczywo razowe 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Paprykarz rybny z warzywami i koperkiem 50 g szynka konserwowa 30 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sód [mg] 1 809,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 suma cukrów prostych [g] 57,5
2024-03-14 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g	Żurek 300 ml ryż na sypko 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot owocowy 250 g sos potrawkowy 100 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g ser żółty 30 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g sałata 20 g Parówka cienka,ketchup 50 g pieczywo razowe 50 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 539,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 2 738,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 96,7