

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-04-19 piątek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g twaróg z koperkiem 70 g zupa mleczna z makaronem 300 ml sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g | Ryba gotowana (morszczuk) 100 g sos grecki * 150 g Zupa krupnik z zieloną 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g | pomidor 100 g pasta z jaj z zieloną 70 g sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml | owsianka z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [mg] 1 447,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 |
| 2024-04-20 sobota | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszemno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g jogurt naturalny 150 g pomidor 150 g Szynka drobiowa 30 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny-lekki 100 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g kompot 250 g | | szynka bartenka 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 1 859,5 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 2 410,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 |
| 2024-04-21 niedziela | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g ogonówka 50 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor 100 g mandarynka 70 g | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml sos naturalny-lekki 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g | | herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g twarożek z zieloną 50 g sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g ketchup 20 g kielbasa krakowska 30 g | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 436,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 |
| 2024-04-22 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka drobiowa 50 g Marmolada 50 g pomarańcza 0,5 szt | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g | | herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynkowa regionalna 50 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g | sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g | Energia [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sól [mg] 2 670 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 95,1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--------------------------|---|---|--|
| 2024-04-23 wtorek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt zupa mleczna z zacierką 300 ml pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g | surówka z selera i jabłka 150 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g | | szynka drobiowa . 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g tłuszcz roślinny do smarowania 10 g sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [mg] 2 014,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 |
| 2024-04-24 środa | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g pomidor 100 g | ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g kompot wieloowocowy * 250 g | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g tłuszcz roślinny do smarowania 10 g rukola 15 g cukinia pieczona z ziołami 150 g połudwica drobiowa 30 g szynka bartnika 30 g | sałatka z selera konserwowego z ananaseм ,wędliną,jajkiem 150 g | Energia [kcal] 2 216,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [mg] 2 250,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 |
| 2024-04-25 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g twarożek z zieleńią 50 g roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g | Żurek 300 ml ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g sos potrawkowy 100 ml kompot owocowy 250 g | kisiel ze śmietaną 200 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g Pasta z selera 150 g kielbasa krakowska 50 g | banan(150g) 1 szt | Energia [kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sól [mg] 2 278,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 80 |