

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twaróg ze szczypiorkiem 70 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa krupnik z zieleciną 300 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g sos grecki * 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	pasta z jaj z zieleciną 70 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 545</b> <b>Białko ogółem [g] 102,5</b> <b>Tłuszcz [g] 97,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346</b> <b>Sól [mg] 1 972,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,7</b>
2024-04-20 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-jarzynowa z zieleciną 50 g sałata 20 g herbata owcowa 250 g Szynka drobiowa 30 g	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy-duszony 70 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny 100 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g Parówki cienkie , ketchup 100 g herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g tłuszcz roślinny do smarowania 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 232,3</b> <b>Białko ogółem [g] 75,2</b> <b>Tłuszcz [g] 101,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,9</b> <b>Sól [mg] 2 016,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,1</b>
2024-04-21 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jajko gotowane 1 szt sałata 20 g ogonówka 50 g pomidor 100 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 twarożek z zieleciną 50 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 444,7</b> <b>Białko ogółem [g] 121,4</b> <b>Tłuszcz [g] 106,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,2</b> <b>Sól [mg] 2 265,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,1</b>
2024-04-22 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 pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Stek wieprzowy z cebulką 130 g ziemniaki młode 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	sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	<b>Energia [kcal] 2 473,7</b> <b>Białko ogółem [g] 70,1</b> <b>Tłuszcz [g] 114,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,5</b> <b>Sól [mg] 3 124</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,8</b>
2024-04-23 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	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 359,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Tłuszcz [g] 98,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,5</b> <b>Sól [mg] 2 597,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,2</b>

2024-04-24 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 Pasta z wędliny z warzywami 50 g szynka konserwowa 30 g	sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g	Energia [kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Sól [mg] 2 309,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 66,7 suma cukrów prostych [g] 61,6
2024-04-25 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 60 g pieczywo razowe 50 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 571,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 833,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 97