

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g pomidor 150 g twaróg z koperkiem 70 g	Zupa krupnik z zieleciną 300 g Ryba gotowana (morszczuk) 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g Kompot 250 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g	masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pasta z jaj z zieleciną 70 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 431,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Sól [mg] 1 466,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 72,9
2024-05-11 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata owocowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g pomidor 150 g Szynka drobiowa 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g kompot 250 g		Parówki cienkie , ketchup 100 g sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 15 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 116,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sól [mg] 2 313,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 49,9
2024-05-12 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony, chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ogonówka 50 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g kielbasa krakowska 30 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Sól [mg] 2 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 60
2024-05-13 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g Marmolada 50 g polędwica drobiowa 50 g rukola 15 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml brokuł na parze z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy 90 g sos koperkowy 100 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g		szynkowa regionalna 50 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	Energia [kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sól [mg] 2 448,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 82,6
2024-05-14 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenka 30 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g surówka z selera i jabłka 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sól [mg] 1 974,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 66,1

2024-05-15 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g	Sztuka mięsa (szynka ) 70 g Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g sos chrzanowy-lekki 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka bartenka 30 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g	<b>Energia [kcal] 2 503,8</b> <b>Białko ogółem [g] 108,9</b> <b>Tłuszcz [g] 100,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,1</b> <b>Sól [mg] 2 110,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,1</b>
2024-05-16 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g herbata owocowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g twarożek z zieleniną 50 g roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml sos potrawkowy 100 ml ryż na sypko 200 g marchew gotowana 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml szynka bartenka 50 g Pasta z selera 150 g	banan(150g) 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 511,4</b> <b>Białko ogółem [g] 107,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,3</b> <b>Sól [mg] 1 856,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,1</b>