

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 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 łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Kompot 250 g jabłko 150 g	ciasto ucierane z jabłkami 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 453,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Sól [mg] 2 356,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,8
2024-05-11 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 z ryby wędzonej -makreli 80 g sałata 20 g herbata owocowa 250 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	Energia [kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 1 792,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,2
2024-05-12 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	Energia [kcal] 2 444,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Sól [mg] 2 265,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 54,1
2024-05-13 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 rukola 15 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	Energia [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [mg] 3 123,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-05-14 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 ciecierzycą 350 g Chłodnik ukraiński 300 g 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	Energia [kcal] 2 220,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sól [mg] 3 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 69,4

2024-05-15 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 (szynka) 70 g kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g		cuekinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g tłuszcz roślinny do smarowania 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g szynka konserwowa 30 g	sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g	<b>Energia [kcal] 2 384,4</b> <b>Białko ogółem [g] 108</b> <b>Tłuszcz [g] 99,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,8</b> <b>Sól [mg] 2 166,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 67,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,9</b>
2024-05-16 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 zieleniną 50 g papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g	Zupa owocowa z makaronem 300 ml ryż na sypko 200 g marchewka z groszkiem 150 g sos potrawkowy 100 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 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 szynka bartnika 30 g pieczywo razowe 50 g	banan(150g) 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 541,9</b> <b>Białko ogółem [g] 108,3</b> <b>Tłuszcz [g] 83,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,5</b> <b>Sól [mg] 2 318,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,4</b>