

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 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 ucierane z jabłkami 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 391,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,2 <b>Sól [mg]</b> 1 458 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,4
2024-05-11 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	<b>Energia [kcal]</b> 1 859,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 77 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,7 <b>Sól [mg]</b> 2 410,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2
2024-05-12 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 300 <b>Białko ogółem [g]</b> 121 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,8 <b>Sól [mg]</b> 2 436,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3
2024-05-13 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 rukola 15 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 271,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,5 <b>Sól [mg]</b> 2 669,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,1

2024-05-14 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
2024-05-15 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 owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) 70 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 sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g połudwica drobiowa 30 g szynka bartnika 30 g	sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g	Energia [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Sól [mg] 2 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
2024-05-16 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	Zupa owocowa z makaronem 300 ml ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g sos potrawkowy 100 ml	ciasto drożdżowe -wypiek 90 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 szynka bartnika 50 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [mg] 1 866,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 94,5