

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g Marmolada 20 g twaróg z koperkiem 70 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml Ryba pieczona(morszczuk) 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml kompot owocowy 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g		masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sól [mg] 1 386,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 74,9
2025-05-10 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Parówki cienkie , ketchup 120 g roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g sos pomidorowy 100 ml kompot owocowy 250 g szpinak 150 g		sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [mg] 1 927 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,4
2025-05-11 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml bułka kielecka krojona (pszena) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony * 80 g sos naturalny-lekki 100 g kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g twarożek z zieleniną 50 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 46,9
2025-05-12 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g jogurt naturalny 150 g sałata 20 g Marmolada 50 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		połędwica sopocka 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g połędwica drobiowa złocista 30 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [mg] 1 819,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 68,9
2025-05-13 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy * 250 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 338,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Sól [mg] 1 539,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 76,5
2025-05-14 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot ** 250 g		twarożek z zieleniną 50 g sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 30 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3

2025-05-15 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g szynka konserwowa 50 g	gulasz wieprzowy-duszony 70 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g kasza jęczmienna na sypko 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	połędwica z warzywami 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 1 496,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,6
---------------------	--------------	---	--	-------------------------------	--	-----------------------------	---