

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g arbuz 150 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 186,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [mg] 1 333,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 103
2024-08-24 sobota	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzykowa 80 g (SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 2 384,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 60,6
2024-08-25 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony, chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [mg] 2 092,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 62,6
2024-08-26 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sól [mg] 1 946,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 89,3
2024-08-27 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy* 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sól [mg] 1 972,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 65,9

2024-08-28 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sól [mg] 1 759,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 53 suma cukrów prostych [g] 51,9
2024-08-29 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana* 150 g (BIA, GLU)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 798 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 128,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sól [mg] 2 485,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 62,8