

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Lekkostrawna	zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g roszponka 20 g	Zupa jarzynowa /mr/ 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot owocowy 250 g pomarańcza 0,5 szt		szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieliną 50 g ( <b>DWU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) brokuł na parze 100 g	sałatka z selera konserwowego(w) 150 g ( <b>JAJ, SEL, DWU</b> )	Energia [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 2 013 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 76,5
2023-12-16 sobota	Lekkostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieliną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	kompot ** 250 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		Parówki cieszynki, ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Sód [mg] 1 565,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 52,8
2023-12-17 niedziela	Lekkostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) roszponka 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) pomidor 150 g twarożek z zieliną 50 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 138,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sód [mg] 1 901,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 69,4
2023-12-18 poniedziałek	Lekkostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) połędwica drobiowa 50 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) surówka wiosenna (kap.pek)z olejem rzepakowym 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 066,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sód [mg] 1 998 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 76,4
2023-12-19 wtorek	Lekkostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sód [mg] 2 376,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 69,4

2023-12-20 środa	Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>BIA</b> )	Sztuka mięsa 80 g Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL, DWU</b> ) polędwica drobiowa 30 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sód [mg] 1 643,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 suma cukrów prostych [g] 52,8
2023-12-21 czwartek	Lekkostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> )	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zurek zabieleny 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie , ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 1 767,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 76,8