

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (BIA) pomidor 100 g ogórek zielony 50 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Ryba panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) poledwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 282,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sód [mg] 1 980,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 67,6
2023-12-30 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka konserwowego 150 g (GOR) jabłko 150 g herbata z cytryną 250 g	Szynka gotowana 80 g (MIĘ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sód [mg] 2 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 106,1
2023-12-31 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynka Barńnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pierzony 120 g surówka z selera i brzoskwini 150 g (SEL, SO2) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek ogórkowy 50 g pomidor z cebulką 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sód [mg] 2 457,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 58,4
2024-01-01 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) szynka 30 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL, DWU) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych 150 g (JAJ, DWU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 50 g Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sód [mg] 2 695,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 57,7

2024-01-02 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROS) kompot ** 250 g sos jogurtowo-koperkowy 100 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem, pestkami dyni i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) papryka świeża 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 936,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 151,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sód [mg] 1 942,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 82,4	
2024-01-03 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) ogórek kiszony 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Karkówka pieczona sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g	pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka ryżowa z papryką i siemieniem lnianym 150 g (JAJ, DWU, GOR)	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 610,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Sód [mg] 2 511 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 suma cukrów prostych [g] 57,8	
2024-01-04 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 50 g (GLU, MIĘ, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) twarożek z zieleniną 40 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasztet 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 566,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sód [mg] 3 181,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 84,8