

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i zieleciną (św) 300 ml (GLU, SEL) Śledź w sosie śmiet. z jabłkiem i cebulką 200 g (BIA, DWU) kompot owocowy 250 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) ser żółty 30 g (BIA) sałata 20 g papryka świeża 100 g kielbasa krakowska 30 g (MIE, DWU)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Sód [mg] 2 579,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 72,3
2023-12-02 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) sałata 20 g pasztecik 40 40 g jabłko 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU, ROS) ziemniaki młode z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)		twaróg z koperkiem 40 g pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (MIE, DWU)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 358,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 2 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 54,5
2023-12-03 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałatka jarzynowa -podst 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Barńnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g ryż na sypko 200 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałata 20 g ser topiony 30 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 412,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 2 414 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 95,7
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g papryka świeża 150 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (SEL, DWU) kotlet mielony wieprzowy z cebulką 110 g (GLU, JAJ) surówka z dyni i jabłka 150 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 243,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sód [mg] 1 787,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 90,8

2023-12-05 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 100 g połędwica sopocka drobiowa* 30 g (DWU) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	Kluski w sosie myśliwskim z papryką i pieczarkami 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot** 250 g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cieszynki, ketchup 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa -podst 150 g (JAJ, DWU, GOR) ser zółty 40 g (BIA) herbata owcowa 250 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sód [mg] 2 269,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 61,3
2023-12-06 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ) mandarynka 70 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) herbata z cytryną 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot** 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) twarożek z zieleniną 50 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g ogonówka 30 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 411,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sód [mg] 1 807,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 66
2023-12-07 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 40 g (SEL) herbata z cytryną 250 g ser zółty 40 g (BIA) pomarańcza 1/2 szt 100 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 150 g kompot owocowy 250 g	kisiel ze śmietaną 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 1 588,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 104,9