

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) roszponka 20 g	Zupa jarzynowa /mr/ 300 g (GLU, SEL) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g pomarańcza 0,5 szt		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieliną 50 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki ze słonecznikiem 150 g	sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	Energia [kcal] 2 262,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sód [mg] 2 077,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 75,9
2024-01-06 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieliną 50 g (SEL) pomidor 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) 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 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek smakowy 150 g (BIA)	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
2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	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 pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g twarożek z zieliną 50 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 102,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Sód [mg] 1 901,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 59,5
2024-01-08 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka wiosenna (kap.pek)z olejem rzepakowym 150 g (JAJ, DWU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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] 2 033,8 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 2 018,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 70,8
2024-01-09 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 612,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Sód [mg] 2 069,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 97,4

2024-01-10 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) sałata 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	Sztuka mięsa 80 g 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) Paprykarz lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 342,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sód [mg] 1 772,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 suma cukrów prostych [g] 52,8
2024-01-11 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 (BIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zurek zabieleny 300 ml (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g	kisiel ze śmietana 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	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