

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g ogórek zielony 50 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wielowocowy* 250 g pierogi ruskie z cebulką 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) poledwica z warzywami 50 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 402 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sód [mg] 1 747,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 80,5
2024-01-20 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> ) jabłko 150 g herbata z cytryną 250 g	Szynka gotowana 80 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Parówki cienkie, ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	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
2024-01-21 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynka Barńnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera i brzoskwini 150 g ( <b>SEL, SO2</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek ogórkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) 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
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sód [mg] 2 402,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 27,9

2024-01-23 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Rizotto drobiowo-jarzynowe 300 g ( <b>SEL</b> ) Grochówka 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR, ROŚ</b> ) kompot** 250 g sos węgierski 100 g ( <b>SO2</b> ) surówka wiosenna (kap.pek)z olejem rzepakowym i pestkami dyni 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Sód [mg] 2 118,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-01-24 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g mandarynka 70 g		pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka ryżowa z papryką i siemieniem lnianym 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 640,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sód [mg] 2 447,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 65,7
2024-01-25 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Parówka cienka,ketchup 50 g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) Filet z kurczaka panierowany* 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynka białka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta mięsna 40 g ( <b>SEL</b> )	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 481,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Sód [mg] 2 887,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 94,1