

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) zapiekanka z makaronu 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g mandarynka 70 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 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> ) pasztet 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g papryka świeża 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Sód [mg] 3 470,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 67,6
2024-02-03 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) jabłko 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) fasolka po bretońsku 300 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )		twaróg z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 327 Sód [mg] 2 134,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 43,4
2024-02-04 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> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata jarzynowa -podst 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g ser topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Sód [mg] 2 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 51,6
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g papryka konserwowa 150 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony wieprzowy z cebulką 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) sałata 20 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 129,6 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 2 225,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 60,2

2024-02-06 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) salata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	wątróbka drobiowa z cebulką 130 g ( <b>GLU</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Parówka cienka, ketchup 50 g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) salata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 649,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 873,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67,2
2024-02-07 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) mandarynka 70 g herbata z cytryną 250 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot** 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasztecik drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sód [mg] 2 984 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 61,9
2024-02-08 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 40 g ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną 250 g ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ) pomarańcza 0,5 szt salata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 370 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Sód [mg] 1 790,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 58,8