

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 276,8 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [mg] 2 210,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 79,3
2024-04-06 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) jabłko 150 g ser topiony 30 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)		twaróg z koperkiem 40 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Sól [mg] 1 809,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 50,1
2024-04-07 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa -podst 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 30 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) herbata z cukrem 250 ml	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Sól [mg] 2 241,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 41,1
2024-04-08 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) 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 konserwowa 150 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowy z cebulką 110 g (GLU, JAJ) 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 (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sól [mg] 2 208,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 59,7

2024-04-09 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROS) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 748,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Sól [mg] 3 520,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 59,5
2024-04-10 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g mandarynka 70 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sól [mg] 2 491,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 50,8
2024-04-11 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 100 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g ser żółty 40 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ, DWU) kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sól [mg] 2 064,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 74,4