

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zielenią 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) mandarynka 70 g		Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sól [mg] 2 587,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 85,6
2024-04-06 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	Zupa krupnik z zielenią 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g surowka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [mg] 1 973 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63
2024-04-07 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sól [mg] 1 975,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 42,5
2024-04-08 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zielenią 50 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 006,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 89,3
2024-04-09 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka białego 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sól [mg] 2 176,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 52,9

2024-04-10 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) mandarynka 70 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g		twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sól [mg] 2 194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-04-11 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	poledwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 146,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Sól [mg] 1 144,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 72
2024-04-12 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieloną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) poledwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g kiwi (70 g) 1 szt surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Bukiet warzyw mieszany 100 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [mg] 2 021,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 52,4
2024-04-13 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) surowka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [mg] 1 764,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 81,3
2024-04-14 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieloną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 2 188,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 66,3

2024-04-15 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 155,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Sól [mg] 2 078,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 35,4
2024-04-16 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (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] 2 201,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sól [mg] 2 871,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 51,9
2024-04-17 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	pieczeń wieprzowa pieczona 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 721,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Sól [mg] 1 650,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 77,7
2024-04-18 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) poledwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) herbata z cukrem 250 ml twarożek z zieleniną 40 g (MLE)	Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [mg] 2 629,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 72,7