

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------|---|--|--------------|---|---------------------------------------|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-05-17 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, sosem vinegrette i słonecznikiem 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) kompot owocowy 250 g zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) 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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) | jogurt owocowy 1 szt (BIA) | Energia [kcal] 2 538,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 3 285,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 |
| 2024-05-18 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, MIĘ, SOJ, SEL) jabłko 150 g ser topiony 30 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g | | 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [mg] 2 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 |
| 2024-05-19 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 z olejem rzepakowym 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) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 30 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) herbata z cukrem 250 ml | twarożek smakowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Sól [mg] 1 961,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 33,7 |
| 2024-05-20 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 świeża 150 g jabłko 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) 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, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g | banan(150g) 1 szt | Energia [kcal] 2 146,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sól [mg] 1 724,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|------------|---|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 2024-05-21 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) | Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słończnikiem 150 g (JAJ, DWU) kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g | | kawa zbożowa z mlekiem 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) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [mg] 2 590,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 |
| 2024-05-22 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 pomarańcza (100g) 0,5 szt | 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 mlekiem 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] 2 195,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sól [mg] 2 493,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 |
| 2024-05-23 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 pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) herbata z cytryną 250 g ser żółty 40 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g 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 słończnikiem 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 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 1 817,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 |