

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką, zieloną i olejem rzepakowym 100 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kiwi (70 g) 1 szt	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) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sól [mg] 2 244,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 57,2
2024-05-25 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka konserwowego 150 g (GOR) herbata z cytryną 250 g	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sól [mg] 2 772,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 88,9
2024-05-26 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 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 szynka Barńnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałatka z ogórka św. i papryki, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Sól [mg] 1 967,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 69,6
2024-05-27 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka konserwowa 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Pasta z selera i jajka 150 g (JAJ, SEL) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 2 382 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 25,3

2024-05-28 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszka mąną 300 ml (BIA, GLU) 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) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g banan(150g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 537,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 133,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Sól [mg] 6 330 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 77,5
2024-05-29 środa	Podstawowa	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 Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Paprykarz domowy 100 g (SEL) jabłko 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 1 533,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 77,8
2024-05-30 czwartek	Podstawowa	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 połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml ser żółty 30 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 087 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sól [mg] 2 706,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,9