

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24, 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 zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, 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 mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jabłko 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Sól [mg] 2 136,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 65,4
2024-05-25 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	kawa zbożowa z mlekem 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 Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) surowka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 1 666,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,8
2024-05-26 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 pomidor 100 g połędwica 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 047,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Sól [mg] 1 747,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 70,3
2024-05-27 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekem 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 Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 131,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sól [mg] 2 078,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 30,4
2024-05-28 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</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> ) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g marchewka gotowana * 150 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	curkinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekem 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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Sól [mg] 2 527,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,6

2024-05-29 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	pieczeń wieprzowa pieczona 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g mandarynka 70 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 680,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Sól [mg] 1 690,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 71,7
2024-05-30 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) polędwica z warzywami 50 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> )	Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) sałata 20 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	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [mg] 2 598,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 60,1