

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) Kompot 250 g sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		pasta z białka z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [mg] 1 302,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 99,9
2024-06-22 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pasta drobiowa-jarzykowa 80 g ( <b>SEL</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> ) szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sól [mg] 2 618,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-06-23 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana 150 g sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 1 971,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sól [mg] 1 649,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 47,9
2024-06-24 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) szpinak gotowany 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sól [mg] 2 203,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 73,8
2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) seler gotowany 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Sól [mg] 1 903,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 64,3

2024-06-26 sroda	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIE</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> ) szynka barwnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 550,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sól [mg] 1 662,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 77,5
2024-06-27 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana* 150 g ( <b>GLU</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) sałata 20 g szynka barwnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sól [mg] 2 498,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,9