

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Łatwostrawna	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 mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 150 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Sól [mg] 1 334,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 103,7
2024-06-22 sobota	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowo-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		Parówki cienkie , ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 265,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sól [mg] 2 356 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 60,2
2024-06-23 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 konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g 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> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [mg] 2 092,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 62,6
2024-06-24 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) 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> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g		szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) 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 cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 097,4 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [mg] 1 957,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 79,3
2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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 szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, 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> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 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> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sól [mg] 1 972,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 65,9

2024-06-26 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> ) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 683,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sól [mg] 1 790,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 64,5
2024-06-27 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>GLU</b> )		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 573,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Sól [mg] 1 702,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 84,7