

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Papkováta	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g Marmolada 20 g (DWU) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Kompot 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL)		pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 063,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 3 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 111
2024-06-22 sobota	Papkováta	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)		Parówka cienka 2 szt-mielona, ketchup 100 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 291,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sól [mg] 3 054,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 61
2024-06-23 niedziela	Papkováta	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor B/Z SKÓRKI ROZDROBNIONY 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [mg] 1 724,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 67,6
2024-06-24 poniedziałek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sól [mg] 2 233,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 72,7
2024-06-25 wtorek	Papkováta	herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Udko gotowe 140 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) seler gotowany 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 233,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 2 274,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 57,7

2024-06-26 środa	Paplowata	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 558,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [mg] 1 666,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 77,8
2024-06-27 czwartek	Paplowata	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g marchewka gotowana* 150 g (GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona, ketchup 120 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 547 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [mg] 3 401,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,9