

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zielenią 50 g (BIA, JAJ) poledwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) sos cytrynowy 100 ml (GLU) mandarynka 70 g		Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [mg] 2 629,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 92,8
2024-06-08 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jabłko 150 g poledwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	Zupa krupnik z zielenią 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g surowka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [mg] 1 973 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63
2024-06-09 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sól [mg] 2 350,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 53,4
2024-06-10 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zielenią 50 g (MLE) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 006,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 89,3

2024-06-11 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sól [mg] 2 208,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 65,5
2024-06-12 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 100 g szynkowa wieprzowa 30g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka 150 g (JAJ, SEL) pomarańcza (100g) 0,5 szt	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g		twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [mg] 2 197,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 63,2
2024-06-13 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) pomidor 150 g	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Sól [mg] 1 668 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 82,1