

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 538,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 3 285,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 87,1
2024-06-08 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) jabłko 150 g ser topiony 30 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g		twaróg z koperkiem 40 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [mg] 2 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,8
2024-06-09 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) herbata z cukrem 250 ml	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Sól [mg] 2 141,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 39,1
2024-06-10 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g papryka świeża 150 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 146,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sól [mg] 1 724,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 59,1

2024-06-11 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ, DWU) kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 782,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Sól [mg] 2 621,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 60,8
2024-06-12 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sól [mg] 2 493,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50,2
2024-06-13 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 214,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Sól [mg] 2 115,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61,3