

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g		Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g arbuz 200 g	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	połędwica z warzywami 50 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ser topiony 50 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [mg] 2 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 97,3
2024-07-06 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml pasta mięsna 70 g ( <b>SEL</b> )		Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 150 g ( <b>MIĘ</b> ) buraczki gotowane 150 g	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g Parówki cienkie, ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 708,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 144,9 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Sól [mg] 1 805,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 48,2
2024-07-07 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 236,9 Sól [mg] 1 405,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 71,9
2024-07-08 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ) Pasta z selera i jajka 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sól [mg] 3 023,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 45,5

2024-07-09 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) ser topiony 50 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot ** 250 g budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		szynka drobiowa 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 śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twaróg 100 100 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [mg] 2 503,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 88,1
2024-07-10 środa	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Szynka duszona 150 g ( <b>MIĘ</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 607,5 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sól [mg] 2 795,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 84,3
2024-07-11 czwartek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) Filet z kurczaka gotowany * 150 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowane 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 696,2 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sól [mg] 2 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 92,2