

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) 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
2024-07-13 sobota	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowo-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 2 384,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 60,6
2024-07-14 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	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
2024-07-15 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [mg] 1 924 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 94,1
2024-07-16 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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 szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy* 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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] 1 972,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 65,9

2024-07-17 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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
2024-07-18 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Sól [mg] 2 522,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 51,4