

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka 30 g (MIĘ, DWU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy* 250 g arbuz 200 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Sól [mg] 2 166,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 65,4
2024-07-06 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)		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 Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 1 666,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,8
2024-07-07 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 Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [mg] 1 704,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 63,1
2024-07-08 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g roszponka 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, 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 Pasta z selera 150 g (JAJ)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sól [mg] 2 111 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 22,5
2024-07-09 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g banan(150g) 1 szt		cukinia pieczona z ziołami 150 g 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sól [mg] 2 041,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 68,1

2024-07-10 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	Szynka duszona 70 g (MIĘ) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g arbuz 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [mg] 2 037,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 70,1
2024-07-11 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka białka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 498,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [mg] 2 923,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,5