

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Jajko w sosie musztardowym 100 g (JAJ, DWU, GOR) pomarańcza (100g) 0,5 szt Kompot 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	jablecznik -wypiek 100 g (BIA, JAJ)	fasolka po bretońsku 200 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, ROŚ) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [mg] 2 541,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 66
2024-07-13 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) sałata 20 g szynka 30 g (MIE, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) zraz wieprzowy z karkówki 120 g (GLU, JAJ, ZIA) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 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) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Sól [mg] 3 013,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 92,7
2024-07-14 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	arbuz 200 g	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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 340,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 098,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 57,7

2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 0,5 szt	jabłko 150 g	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 384 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sól [mg] 2 181 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 121
2024-07-16 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel 500 g (GLU, SOJ, ZIA)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot 250 g	banan(180g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [mg] 6 516,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 126,6
2024-07-17 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	arbuz 200 g	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ogórek konserwowy 100 g (GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Sól [mg] 2 068 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,5
2024-07-18 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIE, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 692,1 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Sól [mg] 2 364,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 72,9