

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieloniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) poledwica drobiowa cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) arbuź 200 g		Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 365,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [mg] 2 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 92,6
2024-07-20 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jabłko 150 g poledwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	Zupa krupnik z zieloniną 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> )		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sól [mg] 3 671,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 63,6
2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surowka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 50 g	kefir 200 ml ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sól [mg] 2 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,8
2024-07-22 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieloniną 50 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sól [mg] 1 741,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,5

2024-07-23 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) arbuz 200 g kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka wiosenna-dodatek 150 g ( <b>DWU</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 296,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [mg] 1 734,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
2024-07-24 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g		twarożek z zielenią 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sól [mg] 2 065,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 60,8
2024-07-25 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g ( <b>SEL</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 148,9 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Sól [mg] 1 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 53,9