

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka 30 g (MIĘ, DWU) pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)		kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 1 977,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 56,8
2024-07-27 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g		Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU)		marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [mg] 1 811,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-07-28 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 024,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 1 921,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 58,1
2024-07-29 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowe 150 g		Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [mg] 1 860,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,8

2024-07-30 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GÓR)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g		szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sól [mg] 1 940 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 52,6
2024-07-31 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	chrupki kukurydziane 50 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Jabłko gotowne 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g pasta z białka 50 g 50 g (JAJ) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 856,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 468,9 Sól [mg] 2 326,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 116
2024-08-01 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA)		ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Sól [mg] 2 149,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 48,4