

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Jajko w sosie musztardowym 100 g (JAJ, DWU, GOR) Kompot 250 g pomarańczowy (100g) 0,5 szt ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)		fasolka po bretońsku 200 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, ROS) 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) Szyńka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 274,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [mg] 2 768,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 61,5
2024-07-13 sobota	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szyńka 30 g (MIE, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL)	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny 100 g (GLU) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR) 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) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 428,6 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [mg] 2 242,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 54,9
2024-07-14 niedziela	Podstawowa	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 szyńka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sól [mg] 2 095,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 56,7
2024-07-15 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szyńka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt	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		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szyńkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sól [mg] 2 607,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 104,5

2024-07-16 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo 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) salata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 472,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [mg] 7 451,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 71,7
2024-07-17 środa	Podstawowa	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kućnia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sól [mg] 2 193,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 suma cukrów prostych [g] 74,6
2024-07-18 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g Parówka cienka.ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 553 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [mg] 2 169,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 68