

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g arbusz 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [mg] 2 441,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 79,2
2024-07-20 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) jabłko 150 g ser topiony 30 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g mizeria 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g		twaróg z koperkiem 40 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Sól [mg] 2 934,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2
2024-07-21 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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 jabłką z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Kefir 200 ml	Energia [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sól [mg] 2 170,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,2
2024-07-22 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g papryka świeża 150 g jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sól [mg] 1 362,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 55,4

2024-07-23 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 130 g (GLU) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Sól [mg] 2 039,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 57,5
2024-07-24 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g chlódnik wiosenny 300 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 232,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Sól [mg] 2 645,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 81,1
2024-07-25 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) herbata z cytryną 250 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Sól [mg] 1 726,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 32,9