

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) rzodkiewka 100 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g arbuz 200 g		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) sałatka ukraińska (z fasolą) i słonecznikiem 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Sól [mg] 2 073,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 60,6
2024-07-27 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g herbata z cytryną 250 g	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) fasolka po bretońsku 200 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Sól [mg] 2 665,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
2024-07-28 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) sałata 20 g szynka Barńnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 031 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Sól [mg] 1 708,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 62,4
2024-07-29 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g		chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 2 367,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 26,5

2024-07-30 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g banan(150g) 1 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 615,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [mg] 6 326,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 96,5
2024-07-31 środa	Podstawowa	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 Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) jabłko 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 433,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [mg] 1 530,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 80,8
2024-08-01 czwartek	Podstawowa	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 poledwica sopocka 50 g (DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g (DWU, GOR) szynka białka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 293,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sól [mg] 2 440,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 78