

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) rzodkiewka 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g arbuż 200 g	Ciastko FIT 1 szt	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka ukraińska ( z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 421,6</b> <b>Białko ogółem [g] 109,4</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,1</b> <b>Sól [mg] 2 058</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,7</b>
2024-07-06 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słończnikiem i olejem rzepakowym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńką 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 608,1</b> <b>Białko ogółem [g] 86,6</b> <b>Tłuszcz [g] 117</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328</b> <b>Sól [mg] 1 749,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,3</b>
2024-07-07 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką, zieleńką i olejem rzepakowym 150 g szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka szwedzka 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 146</b> <b>Białko ogółem [g] 99,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,9</b> <b>Sól [mg] 1 787,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,5</b>

2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	soczek owocowy 1 szt	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) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Sól [mg] 2 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 55,9
2024-07-09 wtorek	Podstawowa Położniczy	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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g banan(150g) 1 szt Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [mg] 5 826 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 104
2024-07-10 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	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) arbus 200 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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) jabłko 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 630,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [mg] 1 702 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 86,5
2024-07-11 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cukrem 250 ml	sok pomidorowy 1 szt 330 l	kompot wieloowocowy * 250 g 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, DWU) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Sól [mg] 3 363,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83,5