

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 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) 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 221,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Sól [mg] 2 229,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 60,6
2024-07-06 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	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 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) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sól [mg] 1 659,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 82,4
2024-07-07 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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g 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) ser żółty 30 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Sól [mg] 1 965,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 77,4
2024-07-08 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 150 g (JAJ, SEL) 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] 2 027,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Sól [mg] 2 491,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 29,2

2024-07-09 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) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) 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 połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 735,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 139,8 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sól [mg] 6 330,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 84,1
2024-07-10 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 arbuz 200 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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) paprykarz 60 g 60 g jabłko 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [mg] 1 601,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 85,3
2024-07-11 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 kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) 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 -Zebra 80 g (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] 2 416,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sól [mg] 2 817 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 93,1