

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	Podstawowa Położniczy	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) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) rzodkiewka 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g banan(180g) 1 szt	Ciastko FIT 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Sól [mg] 1 965,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 82,9
2024-07-27 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata z cytryną 250 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 jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 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	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (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) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 625,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [mg] 2 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 87,3
2024-07-28 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką, zieloną i olejem rzepakowym 150 g szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	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	sok owocowy 330 ml 1 szt	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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieloną 40 g (MLE) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Sól [mg] 1 545 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 52,2

2024-07-29 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	jabłko 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) 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 i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 2 251,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 60,6
2024-07-30 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 Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS)	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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sól [mg] 5 821,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 116,4
2024-07-31 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 jeczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluszczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)	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] 2 589,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [mg] 1 700,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 81,7
2024-08-01 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 połędwica sopočka 50 g (DWU) 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 drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, 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] 2 330,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Sól [mg] 2 986,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 68,4