

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g		Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g arbuz 200 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser topiony 50 g (BIA) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 453,5 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sól [mg] 2 093,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 97,3
2024-07-27 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml pasta mięsna 70 g (SEL)		Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki gotowane 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Sól [mg] 2 082,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 48,2
2024-07-28 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g pomidor 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 236,9 Sól [mg] 1 405,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 71,9
2024-07-29 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	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 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 180 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [mg] 3 090,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 42,9

2024-07-30 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) kompot ** 250 g budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)		szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twaróg 100 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [mg] 2 503,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 88,1
2024-07-31 środa	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka duszona 150 g (MIĘ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 631,4 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sól [mg] 2 795,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 84,3
2024-08-01 czwartek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Filet z kurczaka gotowany * 150 g (SOJ, SEL, GOR) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 596,7 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Sól [mg] 2 283,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 76,8