

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowne 150 g		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 2 120,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 66,3
2024-07-20 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Jabłko gotowne 1 szt 150 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> ) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g		herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sól [mg] 3 569,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 64,5
2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )	kefir 200 ml ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 254,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sól [mg] 2 223,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51
2024-07-22 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlna 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g ( <b>MIĘ, SEL</b> ) sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowne 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Sól [mg] 1 653,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 99
2024-07-23 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron(gotowany) z serem i jogurtem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabłko gotowne 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 145 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [mg] 1 673 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 65

2024-07-24 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sól [mg] 2 322,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 60,3
2024-07-25 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )	gulasz wieprzowy 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	szynka drobiowa -wędł. 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sól [mg] 1 675,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 56,1