

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieloniną 50 g (BIA, JAJ) poledwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) sos cytrynowy 100 ml (GLU) arbuż 200 g		Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Sól [mg] 2 630,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 92,6
2024-06-29 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jabłko 150 g poledwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	Zupa krupnik z zieloniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g sałata na jogurcie 120 g (BIA)		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sól [mg] 3 671,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 63,6
2024-06-30 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 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 sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 50 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 2 405,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 45,2
2024-07-01 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloniną 50 g (MLE) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sól [mg] 1 741,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,5

2024-07-02 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) arbusz 200 g kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka wiosenna-dodatek 150 g (DWU)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 240,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [mg] 1 734,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
2024-07-03 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka 150 g (JAJ, SEL) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g		twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sól [mg] 2 189,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 63,5
2024-07-04 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 232,8 Sól [mg] 1 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 53,9