

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Jajko w sosie musztardowym 100 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) Kompot 250 g arbuz 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		fasolka po bretońsku 200 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, ROS</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Szyńka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sól [mg] 2 769,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 60,9
2024-08-03 sobota	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g ( <b>MIE, DWU</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g ( <b>SEL</b> )	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Leczo warzywne z kielbasą 300 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g banan(180g) 1 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 516,3 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sól [mg] 2 642,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 72
2024-08-04 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sól [mg] 2 095,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 56,7
2024-08-05 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	Zupa owocowa z truskawkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) Stek wieprzowy z cebulką 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sól [mg] 2 611,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 100,3

2024-08-06 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) salata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 472,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [mg] 7 451,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 71,7
2024-08-07 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kućnia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sól [mg] 2 193,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 suma cukrów prostych [g] 74,6
2024-08-08 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU, SO2</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g Parówka cienka.ketchup 60 g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 562,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [mg] 2 170,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 68