

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 gotowne 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
2024-08-02 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 687 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Sól [mg] 2 502,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 100
2024-08-03 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 80 g (SEL) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	tomat 100 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g IMleko 250 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 805 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 140,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sól [mg] 2 597,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 87,5
2024-08-04 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU) Kompot 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 545,8 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [mg] 2 862,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 78,9

2024-08-05 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor 100 g		Zupa owocowa z truskawkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 180 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 668,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 2 375 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 79,9
2024-08-06 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 70 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [mg] 2 882,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 89,7
2024-08-07 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluszczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 120 g ( <b>MIE</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) arbus 200 g	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Paprykarz lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 856,3 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 117,4 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Sól [mg] 2 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 81,9
2024-08-08 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 623,4 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sól [mg] 3 162,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 74,1