

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-09 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) arbuz 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] 2 365,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [mg] 2 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 92,6
2024-08-10 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
2024-08-11 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	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sól [mg] 2 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,8
2024-08-12 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

2024-08-13 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) arbuz 200 g kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe 80 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] 2 206,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sól [mg] 1 702,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 59,1
2024-08-14 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 z natką pietruszki 150 g (JAJ) 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] 2 107,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [mg] 2 065,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 60,8
2024-08-15 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 148,9 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Sól [mg] 1 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 53,9