

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-16 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 1 977,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 56,8
2024-08-17 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g		Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 80 g ( <b>MIĘ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )		marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [mg] 1 811,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-08-18 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 024,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 1 921,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 58,1
2024-08-19 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowne 150 g		Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		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> ) szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [mg] 1 860,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,8

2024-08-20 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) 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> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GÓR</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Jabłko gotowne 150 g		szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, 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 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sól [mg] 1 940 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 52,6
2024-08-21 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	chrupki kukurydziane 50 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Szynka gotowana 70 g ( <b>MIE</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Jabłko gotowne 150 g 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> ) Jabłko gotowne 150 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 856,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 468,9 Sól [mg] 2 326,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 116
2024-08-22 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )		ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Sól [mg] 2 149,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 48,4