

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-16 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g arbuz 200 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sól [mg] 2 010,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 65,4
2024-08-17 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 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 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [mg] 2 006,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 83,9
2024-08-18 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g poledwica 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 surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [mg] 1 704,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 63,1
2024-08-19 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g roszponka 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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 Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 2 111 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 22,5
2024-08-20 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g banan(150g) 1 szt		cukinia pieczona z ziołami 150 g 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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sól [mg] 2 041,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 68,1

2024-08-21 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	Szynka duszona 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Sól [mg] 2 035,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 65,3
2024-08-22 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany* 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka białka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [mg] 2 547,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 72,4