

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) poledwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) arbuz 200 g	Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Sól [mg] 2 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 91
2024-08-31 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jablko 150 g poledwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> )	sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g 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> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 099,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sól [mg] 3 668,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-09-01 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, 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 Sałatka z kaszy jaglanej ,warzywi i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka 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 ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 270,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sól [mg] 1 811,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 48
2024-09-02 poniedziałek	Łatwostrawna	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> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 50 g ( <b>MLE</b> ) jablko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 1 741,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 93,5
2024-09-03 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) arbuz 200 g kompot wieloowocowy * 250 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 poledwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sól [mg] 1 751,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 52,9

2024-09-04 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g	twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g 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> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	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
2024-09-05 czwartek	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> ) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	poledwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Sól [mg] 1 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 53,9