

|                         |                              | 1  | 3  | 5   | 6                                       | 7  |
|-------------------------|------------------------------|--|--|---|---|--|
|                         |                              | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny                           | SUMA   |
| 2024-08-30 piątek       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor b/z skórki 100 g                             | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )<br>Jabłko gotowne 150 g | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )                                  | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 337,2<br>Białko ogółem [g] 92,5<br>Tłuszcz [g] 67,7<br>Węglowodany ogółem [g] 354,2<br>Sól [mg] 2 107,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1<br>suma cukrów prostych [g] 65,3 |
| 2024-08-31 sobota       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jabłko gotowne 1 szt 150 g<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) | sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> )<br>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot owocowy 250 g         | herbata z cytryną 250 g<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor b/z skórki 150 g  | Ciastko FIT 1 szt                       | Energia [kcal] 2 046,7<br>Białko ogółem [g] 75,8<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Węglowodany ogółem [g] 272,2<br>Sól [mg] 3 566,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,5<br>suma cukrów prostych [g] 65   |
| 2024-09-01 niedziela    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )  | Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udziec z kurczaka gotowany 120 g<br>Kompot 250 g   | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor b/z skórki 150 g<br>sałata 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 142,9<br>Białko ogółem [g] 105,9<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Węglowodany ogółem [g] 291,3<br>Sól [mg] 1 727,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,8  |
| 2024-09-02 poniedziałek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )<br>pomidor 100 g                                | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>Schab gotowany 80 g ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g                              | herbata z cytryną 250 g<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>twaróg z zieleniną 50 50 g ( <b>MLE</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Jabłko gotowne 150 g             | banan(150g) 1 szt                       | Energia [kcal] 2 130,8<br>Białko ogółem [g] 79,9<br>Tłuszcz [g] 61,8<br>Węglowodany ogółem [g] 332,9<br>Sól [mg] 1 653,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 99   |
| 2024-09-03 wtorek       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor b/z skórki 100 g<br>pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )                                   | Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>Makaron(gotowany) z serem i jogurtem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłko gotowne 150 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g  | połędwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sałata 20 g                         | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 097,7<br>Białko ogółem [g] 88,1<br>Tłuszcz [g] 61,8<br>Węglowodany ogółem [g] 303,1<br>Sól [mg] 1 667,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>suma cukrów prostych [g] 54,1   |

|                     |                              |   |   |   |  |  |
|---------------------|------------------------------|---|---|---|--|--|
| 2024-09-04 środa    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | herbata z cytryną 250 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g<br>( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>sałata 20 g<br>jabłko gotowne 150 g<br>połędwica drobiowa 30 g<br>( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )<br>kompot ** 250 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 100 g<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )          | Energia [kcal] 2 092<br>Białko ogółem [g] 84,5<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 306,6<br>Sól [mg] 2 286,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,1   |
| 2024-09-05 czwartek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>pomidor b/z skórki 100 g<br>sałata 20 g<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> )                               | gulasz wieprzowy 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>kompot owocowy 250 g          | szynka drobiowa -wędł. 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>cukinia pieczona z ziołami 150 g           | owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 035,5<br>Białko ogółem [g] 80,2<br>Tłuszcz [g] 73,9<br>Węglowodany ogółem [g] 283,9<br>Sól [mg] 1 675,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,2<br>suma cukrów prostych [g] 56,1 |