

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) arbus 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [mg] 2 489,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 59,1
2024-08-31 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) jabłko 150 g ser topiony 30 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g mizeria 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g	twaróg z koperkiem 40 g (MLE) pomidor z cebulką i siemieniem lnianym 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Sól [mg] 2 936,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 52,3
2024-09-01 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [mg] 1 699,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 42
2024-09-02 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kurczak w galarecie wędliną 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczyptką 50 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 038,6 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 1 370,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 50,9
2024-09-03 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 130 g (GLU) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 285,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sól [mg] 2 094,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,3

2024-09-04 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g chlodnik wiosenny 300 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 273,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sól [mg] 2 622,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 86,6
2024-09-05 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata z cytryną 250 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 237,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sól [mg] 1 727,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 48,7