

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	D.bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 100 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) szpinak gotowany 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g arbus 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 g (MLE)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 928,9 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Sól [mg] 2 907,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 97,8
2024-08-31 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) jablko 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sałata na jogurcie 120 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	tomato 100 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE) herbata z cytryną 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [mg] 4 273,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 89,2
2024-09-02 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce-wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 1 978,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [mg] 1 799,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-09-03 wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica sopočka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukiniowy paszтет 100 g (GLU, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 680 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 216 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 87,6

2024-09-04 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 657,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Sól [mg] 3 170,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 84,5
2024-09-05 czwartek	D.bogatobiałkowa	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml kiełbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pietruszkę nać 1 g jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA) szynka drobiowa -wędł. 70 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 532,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sól [mg] 2 802,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 82,7		