

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette i słonecznikiem 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) arbuz 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g	galaretką z owocem i śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, SO2</b> )	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 384,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [mg] 2 226,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 92,6
2024-08-31 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ser topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g	arbuz 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) mizeria 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek ogórkowy 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 418,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sól [mg] 2 919,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 90,5
2024-09-01 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	nektarynka 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 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> ) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sól [mg] 1 866,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 58,3

2024-09-02 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g salata 20 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> ) kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	sok owocowy 330 ml 1 szt	twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) herbata z cytryną 250 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [mg] 1 398,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 78,5
2024-09-03 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</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 250 g	Ciastko FIT 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) połędwica soppocka 50 g ( <b>DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 240,1 Sól [mg] 1 402,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 47,4
2024-09-04 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g chłodnik wiosenny 300 g ( <b>BIA</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka szwedzka 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [mg] 2 298,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 114
2024-09-05 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g ( <b>SEL</b> ) salata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	arbuz 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [mg] 1 575,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 57,2