

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette i słonecznikiem 100 g (DWU, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Ryba pieczona(morszcuk) 100 g (RYB) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto ucierane z bananem 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 479,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Sól [mg] 2 154,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 95,1
2024-10-12 sobota	Podstawowa Położniczy	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) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sałata z jogurtem 120 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 667,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [mg] 3 789,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 96,1
2024-10-13 niedziela	Podstawowa Położniczy	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) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sól [mg] 3 029,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 83,8

2024-10-14 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> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 634,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [mg] 1 850,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 89,5
2024-10-15 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> ) sałata 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> ) Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g Kompot 250 g	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 521,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 65,3
2024-10-16 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> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) papryka świeża 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</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	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [mg] 3 155,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,9
2024-10-17 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 owcowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 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> )	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 391,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [mg] 1 856,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56,3