

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	banan(180g) 1 szt	pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 774,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 426,2 <b>Sól [mg]</b> 2 590,4 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,1
2024-09-14 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	pomidor 100 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Mleko 250 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 765,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 142 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,4 <b>Sól [mg]</b> 1 793,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,4
2024-09-15 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (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> ) jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 545,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,2 <b>Sól [mg]</b> 2 862,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 37,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,9
2024-09-16 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor 100 g		Zupa owocowa z truskawkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kalańfior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 180 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 698,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 109,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,8 <b>Sól [mg]</b> 2 383,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 47,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,3

2024-09-17 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 70 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [mg] 2 882,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 89,7
2024-09-18 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 120 g ( <b>MIĘ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) arbuz 200 g	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 885,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sól [mg] 2 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 83
2024-09-19 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 509,1 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Sól [mg] 3 184,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 60,2