

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 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 pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 150 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA) budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, 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] 2 534,2 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Sól [mg] 2 481,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 93,9
2024-10-12 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sałata na jogurcie 120 g (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	jabłko 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 699,3 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Sól [mg] 3 983,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 76,5
2024-10-13 niedziela	D.bogatobiałkowa	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 180 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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 zieloną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 636 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sól [mg] 3 146,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 62,3

2024-10-14 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	mleko 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) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasztet drobiowy z blacy 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [mg] 2 860,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 96,2
2024-10-15 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) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica sopocka 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) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 290,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sól [mg] 2 138,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 79,4
2024-10-16 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 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) połędwica 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 ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 876,8 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sól [mg] 3 952 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 89,1
2024-10-17 czwartek	D.bogatobiałkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałatka z selera konserwowego z ananasem .wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)	Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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 topiony 30 g (BIA) szynka drobiowa -wędł. 70 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzywna z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 678 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [mg] 2 757,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 86,1	