

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby (mintaj) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</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> ) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sól [mg] 2 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 79
2024-10-12 sobota	Łatwostrawna	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> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g sałata z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )		sałata 20 g galaretki drobiowe, cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Sól [mg] 3 897,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,1
2024-10-13 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Sól [mg] 2 240,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 51,1
2024-10-14 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasztecik drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sól [mg] 2 045,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 90,2

2024-10-15 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g kompot wieloowocowy* 250 g		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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Sól [mg] 1 845,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 42,1
2024-10-16 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot** 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Sól [mg] 2 968,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 65,5
2024-10-17 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g pomidor 100 g sałatka z selera konserwowego z ananasem wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Sól [mg] 1 657,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 56,9