

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka 30 g (MIĘ, DWU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Sól [mg] 1 846,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 120,8
2024-10-19 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [mg] 2 142,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 62,8
2024-10-20 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (DWU) sałata 20 g pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [mg] 1 776,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 64,3
2024-10-21 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g roszponka 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 377,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [mg] 2 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 35,6
2024-10-22 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g banan(150g) 1 szt		pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Sól [mg] 2 065,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 68,3

2024-10-23 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	Szynka duszona 70 g (MIĘ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sól [mg] 2 451,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-10-24 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 424,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sól [mg] 2 384,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 30,9