

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Jajko w sosie musztardowym 100 g (JAJ, DWU, GOR) Kompot 250 g arbuz 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	fasolka po bretońsku 200 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROS) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sól [mg] 2 769,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 60,9
2024-09-14 sobota	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowo-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 280,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 68,3
2024-09-15 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sól [mg] 2 095,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 56,7
2024-09-16 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sól [mg] 2 611,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 100,3
2024-09-17 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [mg] 6 722,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 70,4

2024-09-18 środa	Podstawowa	<p>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GÖR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g</p>	<p>ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)</p>	<p>ciukinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) cukiniowy paszтет 100 g (GLU, JAJ) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GÖR) pomidor 50 g</p>	<p>twarożek waniliowy 150 g (BIA)</p>	<p>Energia [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Sól [mg] 1 823,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 67,5 suma cukrów prostych [g] 58,6</p>
2024-09-19 czwartek	Podstawowa	<p>jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GÖR)</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p>	<p>sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 292,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sól [mg] 2 168,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 44,1</p>