

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-10-18 piątek | Podstawowa | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) | Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) kompot wielowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g jabłko 150 g | chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 523,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Sól [mg] 2 218,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 |
| 2024-10-19 sobota | Podstawowa | jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g | Zawianiec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) fasolka po bretońsku 200 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g | sok pomidorowy 1 szt 330 l | Energia [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sól [mg] 2 918,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 46,2 |
| 2024-10-20 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) sałata 20 g poledwica sopocka 30 g (DWU) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g | ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g | herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g | Sałatka z kaszy jaglanej, warzywi i rukoli 150 g (DWU) | Energia [kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sól [mg] 1 781 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 |
| 2024-10-21 poniedziałek | Podstawowa | jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zraziki wieprzowy z ogórkami, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g | chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 064,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Sól [mg] 2 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 23,2 |
| 2024-10-22 wtorek | Podstawowa | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy 100 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 513,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Sól [mg] 5 803,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,3 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 2024-10-23 środa | Podstawowa | <p>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)</p> <p>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>Pasta z soczewicy i marchewki 70 g</p> <p>kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)</p> <p>herbata z cukrem 250 ml</p> <p>pomidor z siemieniem lnianym 150 g</p> | <p>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)</p> <p>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL)</p> <p>Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)</p> <p>kompot wieloowocowy * 250 g</p> | <p>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)</p> <p>szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)</p> <p>Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)</p> <p>papryka konserwowa 150 g</p> | <p>jogurt owocowy 150 g (BIA)</p> | <p>Energia [kcal] 2 306,3</p> <p>Białko ogółem [g] 81,3</p> <p>Tłuszcz [g] 95,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 305,3</p> <p>Sól [mg] 2 132</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31</p> <p>suma cukrów prostych [g] 59,5</p> |
| 2024-10-24 czwartek | Podstawowa | <p>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)</p> <p>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)</p> <p>sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)</p> <p>jogurt naturalny 150 g (BIA)</p> <p>herbata z cukrem 250 ml</p> | <p>ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)</p> <p>Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA)</p> <p>Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)</p> <p>kompot wieloowocowy * 250 g</p> | <p>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)</p> <p>roszponka 20 g</p> <p>chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)</p> <p>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)</p> <p>sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)</p> <p>Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)</p> | <p>twarożek waniliowy 150 g (BIA)</p> | <p>Energia [kcal] 2 299,5</p> <p>Białko ogółem [g] 83,4</p> <p>Tłuszcz [g] 112,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 257,1</p> <p>Sól [mg] 2 613,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 37,9</p> |