

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, SEL</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 266,2</b> <b>Białko ogółem [g] 107,8</b> <b>Tłuszcz [g] 65,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,4</b> <b>Sól [mg] 1 738,6</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,8</b>
2024-10-19 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	banan(180g) 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 452,2</b> <b>Białko ogółem [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 106,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,2</b> <b>Sól [mg] 2 260,3</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,4</b>
2024-10-20 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką .zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) południca drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	sok owocowy 330 ml 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g	Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 322</b> <b>Białko ogółem [g] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,7</b> <b>Sól [mg] 1 807,5</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,3</b>

2024-10-21 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) zraziki wieprzowe z ogórkami, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, DWU, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Sól [mg] 2 399,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 42,3
2024-10-22 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROS</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIE, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) południca drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sól [mg] 5 920 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 91,6
2024-10-23 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok marchwiowo-owocowy 200 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> )	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka konserwowa 150 g pasta z ryby (morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sól [mg] 2 475,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 73,5
2024-10-24 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka panierowany * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 221 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sól [mg] 3 216,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 50,5