

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser topiony 50 g (BIA) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 452 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Sól [mg] 2 352,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 84,1
2024-10-19 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml pasta mięsna 70 g (SEL)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIĘ) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g Parówki cienkie , ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 624,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sól [mg] 2 445,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 34,2
2024-10-20 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g pomidor 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 253,8 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Sól [mg] 1 836,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 72,3
2024-10-21 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g mleko 250 ml (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Roladka wieprzowa z warzywami 150 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 ogórek konserwowy 100 g (GOR) 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] 2 634,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [mg] 3 567,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 56,2

2024-10-22 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) mleko 250 ml (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)		szynka drobiowa 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 śmietanowe 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twaróg 100 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 780,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sól [mg] 2 606,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 100,4
2024-10-23 środa	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Szynka duszona 150 g (MIĘ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 916,2 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 134,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sól [mg] 2 827,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 87,3
2024-10-24 czwartek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 150 g (SOJ, SEL, GOR) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 511,6 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Sól [mg] 2 309,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 53,5