

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Ryba pieczona(morszcuk) 100 g (RYB) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sos porowy 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Ryba masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonegoz marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	mus owocowo-warzynowy 1 szt	Energia [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Sól [mg] 2 454 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 55
2024-10-12 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g sałata z jogurtem 120 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g		galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 459,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [mg] 3 833,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 59,5
2024-10-13 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Barńnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłką z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Sól [mg] 2 835,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 49,2
2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) paszтет drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 2 000,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 73,7

2024-10-15 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROS) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) jabłko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Sałatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SO2, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 522,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Sól [mg] 2 770 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 52
2024-10-16 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g papryka konserwowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot** 250 g brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 555,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Sól [mg] 3 965,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 51,1
2024-10-17 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z selera konserwowego z ananasem .wedliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 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 ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 261 Sól [mg] 2 115,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,5