

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) poledwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (mintaj) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 586,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sól [mg] 2 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 91,6
2024-09-21 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jabłko 150 g poledwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń ryżowa 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sól [mg] 1 894,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49,4
2024-09-22 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 292,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Sól [mg] 2 267 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-09-23 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 1 741,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 93,5

2024-09-24 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) jablko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (DWU) cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 200,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Sól [mg] 1 739,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 52,8
2024-09-25 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jablko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 107,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [mg] 2 065,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 60,8
2024-09-26 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Sól [mg] 1 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 53,9