

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) 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> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonych marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 591,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [mg] 2 518,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,9
2024-09-21 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) jabłko 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g mizera 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g		twaróg z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką i siemieniem lnianym 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy 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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Sól [mg] 2 941,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 52
2024-09-22 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 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> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka Bańnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 192,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Sól [mg] 2 313,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45,6
2024-09-23 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 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> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kurczak w galaracie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> ) kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 038,6 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 1 370,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 50,9

2024-09-24 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 130 g ( <b>GLU</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 285,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sól [mg] 2 094,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,3
2024-09-25 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) herbata z cytryną 250 g papryka świeża 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g chlodnik wiosenny 300 g ( <b>BIA</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sól [mg] 2 823,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 82,3
2024-09-26 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną 250 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) 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> ) sałata 20 g poledwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 237,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sól [mg] 1 727,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 48,7