

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	D.bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby (mintaj) 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, ZIA</b> ) szpinak gotowany 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g arbuz 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 856,8 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Sól [mg] 2 826,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 97,8
2024-09-21 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jablko 150 g	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	tomato 100 g twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 310,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sól [mg] 4 272,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 89,2
2024-09-23 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce-wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 1 978,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [mg] 1 799,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-09-24 wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kalaftor z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	połędwica sopočka 50 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 667,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 203,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 87,6

2024-09-25 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 657,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Sól [mg] 3 170,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 84,5
2024-09-26 czwartek	D.bogatobiałkowa	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml kiełbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pietruszkę nać 1 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) mleko 250 ml ( <b>BIA</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa -wędł. 70 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 532,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sól [mg] 2 802,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 82,7		