

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (mintaj) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) sos cytrynowy 100 ml (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 510 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [mg] 2 055,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 73,8
2024-09-21 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Jabłko gotowne 1 szt 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	cukinia pieczona z ziołami 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		herbata owocowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Sól [mg] 1 765 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,7
2024-09-22 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 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 sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 156,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 2 161,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-09-23 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Sól [mg] 1 653,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 99
2024-09-24 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i jogurtem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		połędwica sopocka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sól [mg] 1 654,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 54,1

2024-09-25 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zielenią 50 g (MLE) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sól [mg] 2 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 60,1
2024-09-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL)	gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Sól [mg] 1 675,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 56,1