

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor 100 g marmolada 25 g (DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(dorsz) 100 g (RYB) Sos porowy 100 g (GLU) Kompot 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sól [mg] 2 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 81,8
2024-11-16 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy , cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 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) południca sopocka 50 g (DWU) sałatka z kurczakiem , sałatą ,warzywami i sosem winegret 150 g (DWU)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Sól [mg] 1 991 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 103,1
2024-11-17 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 377,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Sól [mg] 2 110 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 70,1
2024-11-18 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Sól [mg] 2 210,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 85,7

2024-11-19 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) Kopytka szpinakowe 300 g (BIA) sos serowy 100 g (BIA, GLU) kompot jabłkowy 250 ml Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 143,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sól [mg] 5 874,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 91,2
2024-11-20 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	kiwi (70 g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [mg] 1 953,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 70,7
2024-11-21 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	winogrono 100 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 645,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Sól [mg] 2 592,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 78,4