

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Ryba gotowana (dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) ciasto ucierane z jabłkami 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	pasta z jaj z zieloną 70 g ( <b>BIA, JAJ</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> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 3 096</b> <b>Białko ogółem [g] 133,2</b> <b>Tłuszcz [g] 117,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,9</b> <b>Sól [mg] 2 780</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87</b>
2024-11-16 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> ) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g galart drobiowy, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 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 gulasz wieprzowy-duszony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	tomat 100 g połędwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g mleko 250 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 473,6</b> <b>Białko ogółem [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 107,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,2</b> <b>Sól [mg] 1 998</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,7</b>
2024-11-17 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (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> ) jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 545,8</b> <b>Białko ogółem [g] 135,6</b> <b>Tłuszcz [g] 98</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,2</b> <b>Sól [mg] 2 862,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,9</b>
2024-11-18 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kalafior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 180 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</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> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 627,6</b> <b>Białko ogółem [g] 110,1</b> <b>Tłuszcz [g] 109,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,4</b> <b>Sól [mg] 2 406</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,6</b>

2024-11-19 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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 kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g ( <b>SEL</b> ) budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 70 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 638,7 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [mg] 3 668,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 89,8
2024-11-20 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka ) 120 g ( <b>MIĘ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 886,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [mg] 2 360,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-11-21 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 571,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Sól [mg] 3 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 69