

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [mg] 2 272 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 86,2
2024-11-23 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150 g (SEL, SO2)		sałata 20 g galaretki drobiowe, cytryna 60 g (MIE, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 167,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,6
2024-11-24 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłkami z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Sól [mg] 2 197,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 43,9
2024-11-25 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		połędwica sopocka 30 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sól [mg] 2 045,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 90,2

2024-11-26 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Sól [mg] 1 845,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 42,1	
2024-11-27 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot** 250 g	twarożek z zielenią 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 3 137,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 53,1	
2024-11-28 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g pomidor 100 g sałatka z selera konserwowego z ananasem wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 301 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sól [mg] 1 688,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 69,5