

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) marmolada 25 g (DWU) pomidor z pestka mi dyni 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(dorsz) 100 g (RYB) Kompot 250 g Sos porowy 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 544,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [mg] 2 346 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 89,9
2024-11-16 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galart drobiowy , cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z kurczakiem , sałata ,warzywami i sosem winegret 150 g (DWU) 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) sałata 20 g południca sopočka 50 g (DWU) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 194,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,4
2024-11-17 niedziela	Podstawowa	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) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 099,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 56,8
2024-11-18 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 638,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 54

2024-11-19 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo 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) salata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kopytka szpinakowe 300 g (BIA) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) sos serowy 100 g (BIA, GLU) kompot jablkowy 250 ml Słódką z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Salatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SO2, GOR) salata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 425,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Sól [mg] 6 206 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 95,3
2024-11-20 środa	Podstawowa	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) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) salata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sól [mg] 1 940,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-11-21 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) salata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 708 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [mg] 2 072,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 52,7