

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kopytka szpinakowe 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos serowy 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, SEL</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 250</b> <b>Białko ogółem [g] 79,4</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340</b> <b>Sól [mg] 1 899,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81</b>
2024-11-09 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	banan(180g) 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 488,6</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 109,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321</b> <b>Sól [mg] 2 276,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76</b>
2024-11-10 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką .zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	sok owocowy 330 ml 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 206,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,9</b> <b>Sól [mg] 1 795,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,4</b>

2024-11-11 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 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> ) galart drobiowy, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) zraziki wieprzowy z ogórkami, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, DWU, ZIA</b> ) koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sól [mg] 2 197,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 42,5
2024-11-12 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROS</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sól [mg] 5 920 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 91,6
2024-11-13 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok marchwiowo-owocowy 200 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> )	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka konserwowa 150 g pasta z ryby (morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sól [mg] 2 475,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 73,5
2024-11-14 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	gruszka 150 g	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka z groszkiem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany * 120 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sól [mg] 3 174,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,6