

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firowy 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> )	Grochówka 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, ROS</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g banan(180g) 1 szt		chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Sałatka z makreli wędzonej 130 g ( <b>JAJ, SO2, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 518 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sól [mg] 2 020,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 66,2
2024-11-30 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <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> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka z groszkiem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) paszтет drobiowy z białcy 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) poledwica drobiowa ziocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 070,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Sól [mg] 2 517,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 51,2
2024-12-01 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) 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> ) sałata 20 g poledwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU</b> ) 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		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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Sól [mg] 1 745,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 62,6
2024-12-02 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) zraziki wieprzowy z ogórkiem, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, DWU, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g		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> ) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Sól [mg] 2 120,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 23,9

2024-12-03 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) 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> ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy 100 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 513,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Sól [mg] 5 803,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,3	
2024-12-04 środa	Podstawowa	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 kielbasa szynkowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 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> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 717,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [mg] 2 174 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 77,8	
2024-12-05 czwartek	Podstawowa	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> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany* 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) Pasta z ryby wędzonej -makreli 80 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Sól [mg] 2 542,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 38,1