

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROS) kompot wieloowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g jabłko 150 g		chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SO2, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sól [mg] 2 021,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 50,8
2024-11-09 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasztet drobiowy z białcy 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 003,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [mg] 2 647 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 47,5
2024-11-10 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) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Sól [mg] 1 768,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 68,7
2024-11-11 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) ser żółty 30 g (BIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zraziki wieprzowe z ogórkiem, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 401,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sól [mg] 2 151,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 36,5

2024-11-12 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy 100 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	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
2024-11-13 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka białka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Sól [mg] 2 132 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 59,5
2024-11-14 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g (DWU, GOR) Pasta z ryby wędzonej -makreli 80 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Sól [mg] 2 437,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 41,7