

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy 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)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g banan(180g) 1 szt	herbatniki 50 g (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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 491,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [mg] 1 740,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,7
2024-11-30 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 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 jogurt naturalny 150 g (BIA)	pomarańcza 1 szt	Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU)	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (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) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sól [mg] 2 176,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 65,6
2024-12-01 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką .zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca sopocka 30 g (DWU) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g 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	sok owocowy 330 ml 1 szt	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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleciną 40 g (MLE) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sól [mg] 1 772 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 52,3

2024-12-02 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galart drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) zraziki wieprzowy z ogórkami, cebulą i boczkiem (mielony) 100 g (GLU, JAJ, DWU, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Sól [mg] 2 208,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 33,8
2024-12-03 wtorek	Podstawowa Położniczy	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 zieloniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	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
2024-12-04 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	soczek jablkowy 1 szt	kasza jęczmienna na sytko 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)	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka konserwowa 150 g pasta z ryby (morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Sól [mg] 2 273,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 61,1
2024-12-05 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) herbata z cukrem 250 ml	kiwi (70 g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Sól [mg] 3 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 50,9