

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba gotowana ( dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) sos grecki * 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 464,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sól [mg] 1 797,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 88,3
2024-11-16 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g galaretki drobiowe, cytryna 120 g ( <b>MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowo-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g miód 25 1 szt	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 191,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sól [mg] 1 732,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 54,1
2024-11-17 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłkami z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 202,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [mg] 2 092,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 63
2024-11-18 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g pomidor 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 024,4 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sól [mg] 1 955,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 68,1
2024-11-19 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenicka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g ( <b>SEL</b> ) surówka z selera i jabłkami 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot jabłkowy 250 ml sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [mg] 2 735,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 89,1

2024-11-20 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 465,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sól [mg] 1 947,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 53,4
2024-11-21 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 557,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Sól [mg] 2 833,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 46,7