

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona( dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	pierniczki 50 g	pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) salata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1 993,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,3 <b>Sól [mg]</b> 2 265,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5
2024-12-07 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) salata 20 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	salata 20 g chleb firmowy (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> ) południca sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) Salatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 180,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 85 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,8 <b>Sól [mg]</b> 2 544,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,2
2024-12-08 niedziela	Podstawowa Położniczy	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) salata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	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> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 362,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,4 <b>Sól [mg]</b> 2 088 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2
2024-12-09 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) 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> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Stek wieprzowy z cebulką 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonyj i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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> ) salata 20 g salatka z ogórka kiszonyj 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 278,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,5 <b>Sól [mg]</b> 2 196,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3

2024-12-10 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Szyńka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROS</b> ) Kopytka szpinakowe 300 g ( <b>BIA</b> ) sos serowy 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot jabłkowy 250 ml Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Sól [mg] 5 873,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 89,6
2024-12-11 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata owcowa 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo mieszane 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> ) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [mg] 1 973,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 76,1
2024-12-12 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	jabłko 150 g	ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU, SO2</b> ) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</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> ) Parówka cienka, ketchup 60 g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 668,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Sól [mg] 2 676,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 60,7