

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 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> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g		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, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Sól [mg] 1 663,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 114,8
2024-12-28 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 pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</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>BIA, GLU, MIĘ, SEL, 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] 2 171,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [mg] 1 692,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 52,6
2024-12-29 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, MIĘ, 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 jabłka 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 ogórkami kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sól [mg] 2 069 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-12-30 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt owocowy 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] 2 026,2 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sól [mg] 1 942,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,7
2024-12-31 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 bartenika 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 jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) 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 Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 632,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sól [mg] 2 874,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 61,6

2025-01-01 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, GLU, 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 mlekiem 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> ) pomidor 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [mg] 1 918,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 51,6
2025-01-02 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	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	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 mlekiem 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 pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 795 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 128,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Sól [mg] 2 997,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 53,2