

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) marmolada 25 g ( <b>DWU</b> ) pomidor z pestka mi dyni 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) Kompot 250 g sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) 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> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [mg] 2 195,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 116,6
2024-12-28 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> )	kompot 250 g 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 buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</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> ) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Sól [mg] 2 669,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 67,6
2024-12-29 niedziela	Podstawowa	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> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g		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> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 458,2 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [mg] 2 075,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 50,7
2024-12-30 poniedziałek	Podstawowa	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej 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 kiszony i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		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> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszony 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [mg] 2 624,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55,6

2024-12-31 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo 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> ) salata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g ( <b>SEL</b> ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) sos pomidorowo-paprykowy 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 825,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sól [mg] 7 043,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 98,3	
2025-01-01 środa	Podstawowa	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, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [mg] 1 916,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 64 suma cukrów prostych [g] 56	
2025-01-02 czwartek	Podstawowa	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> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU, SO2</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 978,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 135,7 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Sól [mg] 2 235,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 59,2