

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 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 zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona(dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Kompot 250 g Sos porowy 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</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] 2 133 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sól [mg] 2 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 71,6
2024-12-07 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 galart drobiowy , cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</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>DWU</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 178,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sól [mg] 2 712,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 69
2024-12-08 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 zieleciną 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 306,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [mg] 2 075,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 50,7
2024-12-09 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 jęczmiennej z zieleciną 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 kiszonej 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 kiszonego 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

2024-12-10 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> )	Kopytka szpinakowe 300 g ( <b>BIA</b> ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROS</b> ) sos serowy 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot jablkowy 250 ml Słódka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Salatka z makreli wędzonej 130 g ( <b>JAJ, SO2, GOR</b> ) salata 20 g poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 150 g 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] 2 452,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sól [mg] 6 206 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 95,3
2024-12-11 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, 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> ) salata 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> ) Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sól [mg] 1 940,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-12-12 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 zieloną 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> ) salatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) salata 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