

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [mg] 1 692 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 99,2
2024-12-21 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sól [mg] 2 604,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 90,3
2024-12-22 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	galareta z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [mg] 1 813,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 55

2024-12-23 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) pomidor ze słonecznikiem i 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szyzka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 270,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 1 783,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 78,1
2024-12-24 wtorek	Podstawowa Położniczy	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 150 g ser żółty 60 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	banan 1 szt	herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Siedź w oleju 80 g (DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Barszcz czerwony czysty 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba po grecku smażona 120/140 260 g (GLU, RYB) pierniczki 50 g galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 3 055,3 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 410,9 Sól [mg] 2 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 98,3 suma cukrów prostych [g] 104,3
2024-12-25 środa	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) chrzan 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) Kakao na mleku 250 ml (BIA) mandarynka 70 g	soczek owocowy 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 229,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sól [mg] 3 189 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,4
2024-12-26 czwartek	Podstawowa Położniczy	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szyzka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA)		Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szyzka gotowana 70 g (GLU, MIĘ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata owocowa 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [mg] 2 378,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 100