

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [mg] 1 873,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 128,5
2024-12-21 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 galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		poledwica sopočka 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] 2 198,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sól [mg] 1 735,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 54,1
2024-12-22 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 selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sól [mg] 1 792,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 61,9
2024-12-23 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> ) pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, 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 pomidor 100 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [mg] 1 663 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 71,2

2024-12-24 wtorek	Łatwostrawna	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> ) pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor 150 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Makaron w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g jablko 150 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g ( <b>RYB</b> ) galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) piemniczki 50 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 675,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [mg] 2 196,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 106,7 suma cukrów prostych [g] 74,4
2024-12-25 środa	Łatwostrawna	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) kakao 250 ml ( <b>BIA</b> ) ketchup 20 g ( <b>GLU, SEL</b> ) mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <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> ) galart drobiowy, cytryna (mały) 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [mg] 3 132,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,4
2024-12-26 czwartek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego(w) 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) miód 25 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka gotowana 70 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) buraczki 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot jablkowy 250 ml	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	poledwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) herbata owocowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 100 g sałata 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 909,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 424,6 Sól [mg] 2 130,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 104,3