

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (dorsz) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sól [mg] 1 755,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 70
2024-12-07 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g galaretki drobiowe, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowo-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		połędwica sopocka 50 g (DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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
2024-12-08 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 200,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 069 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-12-09 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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
2024-12-10 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot jabłkowy 250 ml sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Sól [mg] 2 735,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 89,1

2024-12-11 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [mg] 1 943,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
2024-12-12 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	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