

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) poledwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby ( dorsz ) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [mg] 2 272 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 86,2
2025-01-04 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> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> )	sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g 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> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Sól [mg] 1 880 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 66,8
2025-01-05 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bulka kielecka krojona (pszena) 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 jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Sól [mg] 2 197,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 43,9
2025-01-06 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	poledwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 059,2 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 1 903,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 89,1
2025-01-07 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 194,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Sól [mg] 1 888,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 51,6

2025-01-08 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g	twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g 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> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sól [mg] 2 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,4
2025-01-09 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g pomidor 100 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 244,6 Sól [mg] 1 657,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 56,9