

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g pasta z ryby( morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) banan(180g) 1 szt Kompot 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sól [mg] 2 161 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 70,1
2025-01-18 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 galart drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</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		połędwica sopocka 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 ml	Energia [kcal] 2 222,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [mg] 1 978,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 52,8
2025-01-19 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 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 ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkami kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sól [mg] 2 069 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 56,9
2025-01-20 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 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> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, 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 cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sól [mg] 5 637,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 92,5
2025-01-21 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <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> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g ( <b>SEL</b> ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	bukiet warzyw z ziołami 150 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> ) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 976,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 135,6 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sól [mg] 2 348,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 88,4

2025-01-22 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 348,5 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sól [mg] 1 943,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 suma cukrów prostych [g] 52,4
2025-01-23 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 3 151,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 48