

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-09 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette i słonecznikiem 100 g (DWU, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g arbuz 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g	galaretką z owocem i śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, SO2)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [mg] 2 178,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 112,7
2024-08-10 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) poledwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) ser topiony 30 g (BIA) jabłko 150 g	arbuz 200 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) mizeria 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	twarożek ogórkowy 70 g (MLE) pomidor 100 g herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Sól [mg] 2 916,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 89,4
2024-08-11 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony z zieleniną 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 369,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [mg] 2 362,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,5

2024-08-12 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	sok owocowy 330 ml 1 szt	twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cytryną 250 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 220,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [mg] 1 398,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 78,5
2024-08-13 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Sok owocowo warzywny 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) arbuz 200 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe 80 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2018 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [mg] 1 581,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 36,5
2024-08-14 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g chłodnik wiosenny 300 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2337,6 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [mg] 2 298,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 114
2024-08-15 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	arbuz 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	cukinia pieczona z ziołami 150 g 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) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2382,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sól [mg] 1 575,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 57,2