

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Jajko w sosie musztardowym 100 g (JAJ, DWU, GOR) arbuz 150 g Kompot 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	Ciastko FIT 1 szt	ser topiony 30 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Sól [mg] 2 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,2
2024-09-14 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) sałata 20 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 409,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sól [mg] 2 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 105,9
2024-09-15 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	nektarynka 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)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Sól [mg] 2 101,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 62

2024-09-16 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	jabłko 150 g	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sól [mg] 2 185,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 116,8
2024-09-17 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 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)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot 250 g	Salatka owocowa 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Sól [mg] 6 573,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 126,6
2024-09-18 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	gruszka 150 g	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 50 g cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 496,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [mg] 1 788,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 64,8
2024-09-19 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SOJ) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIE, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sól [mg] 2 363,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 74,2