

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 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 połudwica 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)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 501,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sól [mg] 2 184,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 89,6
2024-09-21 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) połudwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) jabłko 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (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 z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	twarożek ogórkowy 70 g (MLE) pomidor 100 g herbata owocowa 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] 2 407,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [mg] 2 926,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 88,8
2024-09-22 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 jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	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) kiełbasa 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 mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 486,8 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sól [mg] 2 497,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,6

2024-09-23 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 zieleciną 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 południca z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 220,1 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
2024-09-24 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) herbata z cukrem 250 ml	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) jabłko 150 g Kompot 250 g	Ciastko FIT 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ) południca soppocka 50 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 241,2 Sól [mg] 1 391,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 47,3
2024-09-25 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 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) papryka świeża 100 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] 2 331,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Sól [mg] 2 441,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 110
2024-09-26 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 zieleciną 50 g (SEL) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	śliwka 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 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 jeczmienna 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 południca drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [mg] 1 586,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 76,4