

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 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) pomidor 100 g marmolada 25 g (DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g	pierniczki 50 g	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) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 013,4 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [mg] 2 156,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 108,5
2024-12-28 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) sałata 20 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	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) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 153,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 2 501,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 88,8
2024-12-29 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)	pomarańcza 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)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 514 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sól [mg] 2 088 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 67,2

2024-12-30 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt owocowy 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze słonecznikiem i 150 g	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, 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)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Sól [mg] 2 196,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 87,3
2024-12-31 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g 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)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) sos pomidorowo-paprykowy 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 618,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sól [mg] 6 784,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 95
2025-01-01 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, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	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 (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, 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 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sól [mg] 1 948,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 75,3
2025-01-02 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 zieleniną 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 668,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Sól [mg] 2 676,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 60,7