

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 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 zieleciną 50 g (BIA, JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) koperkiem 200 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [mg] 2 324,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92,2
2024-12-14 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 Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką z zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 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] 2 739,3 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Sól [mg] 1 964 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 97,8
2024-12-15 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)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszką 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	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 2 970,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,4

2024-12-16 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) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wedlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) salata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 540,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sól [mg] 1 846,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 84,7
2024-12-17 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) salata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Pierogi z jabłkiem i śmietaną 300 g Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 000,7 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [mg] 1 440,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 55,4
2024-12-18 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) salata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salatka pieczarkowa 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 Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	Salatka owocowa 200 g (DWU)	twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Sól [mg] 1 603,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 50,4
2024-12-19 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	jabłko 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) salatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) 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) salata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 463,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sól [mg] 1 798,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,3