

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) sos cytrynowy 100 ml (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sól [mg] 2 066,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 68,4
2025-01-04 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 029,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 2 084,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 53,2
2025-01-05 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Jabłko gotowane 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sól [mg] 2 088,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 47,6
2025-01-06 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sól [mg] 1 816,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 95,2
2025-01-07 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sól [mg] 1 637,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52,6

2025-01-08 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g jabłko gotowane 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [mg] 2 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 52,4
2025-01-09 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sól [mg] 1 603,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 57,2