

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR)	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 270,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [mg] 2 569,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 62,2
2025-01-04 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zielininą i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymśka pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g	galart drobiowy , 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 531,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sól [mg] 2 007,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-01-05 niedziela	Podstawowa	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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 kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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 zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Sól [mg] 2 792,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 42
2025-01-06 poniedziałek	Podstawowa	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 -wędlna 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	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	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [mg] 1 896,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 72,6

2025-01-07 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROS) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) pomarańcza (100g) 0,5 szt kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 760,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sól [mg] 3 023,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 49,1
2025-01-08 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g papryka konserwowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sól [mg] 2 464,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 33,7
2025-01-09 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) herbata owocowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzytnowa z zieloną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Sól [mg] 2 160 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 52,7