

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) kompot wieloowocowy* 250 g naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) banan(180g) 1 szt		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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 448,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 1 914,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 73,5
2025-01-11 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowo-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) 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) sałata 20 g pasztet 40 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [mg] 2 093,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,3
2025-01-12 niedziela	Podstawowa	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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surowka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 233,1 Sól [mg] 1 767,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 54,2
2025-01-13 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SÓJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 451,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sól [mg] 2 069,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 58,3

2025-01-14 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Pierogi z jabłkiem i śmietaną 300 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sól [mg] 5 701,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 83,3
2025-01-15 środa	Podstawowa	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 Pasta z soczewicy i marchewki 70 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka białka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 440 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sól [mg] 2 088,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,3
2025-01-16 czwartek	Podstawowa	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 kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 836,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 38,2