

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałatka ukraińska ( z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) koperkiem 200 g	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 268,5</b> <b>Białko ogółem [g] 82,9</b> <b>Tłuszcz [g] 93,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,6</b> <b>Sól [mg] 2 199,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,3</b>
2025-01-04 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką z zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa jarzynowa z zieleciną** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) galaretki drobiowe , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 716,8</b> <b>Białko ogółem [g] 86,8</b> <b>Tłuszcz [g] 120,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Sól [mg] 1 964,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,8</b>
2025-01-05 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 337,9</b> <b>Białko ogółem [g] 109,1</b> <b>Tłuszcz [g] 94,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,3</b> <b>Sól [mg] 2 970,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,4</b>

2025-01-06 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 495,7 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [mg] 1 644,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 84,5
2025-01-07 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	wafelek 1 szt	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) fasolka po bretońsku 300 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, ROŚ</b> ) Kompot 250 g	gruszka 150 g	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 628,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sól [mg] 2 815,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 67
2025-01-08 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) papryka świeża 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) medalion z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) brukselka z bułką tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Salatka owocowa 200 g ( <b>DWU</b> )	twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka 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
2025-01-09 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	pomarańcza 1 szt	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	Ciastko FIT 1 szt	pasta drobiowo-jarzywna z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sól [mg] 1 768,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 52,9