

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy* 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 406 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [mg] 1 939,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 113,6
2025-01-11 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		pasztecik 40 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [mg] 2 053 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 71,5
2025-01-12 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sól [mg] 1 792,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 61,9
2025-01-13 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 499,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Sól [mg] 1 842,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 53,9

2025-01-14 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Sól [mg] 2 109,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 59,8
2025-01-15 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Szynka duszona 70 g (MIE) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Sól [mg] 2 231,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 47,1
2025-01-16 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 2 619,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,5