

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z ryby (morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt Kompot 250 g	Ciastko FIT 1 szt	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sól [mg] 2 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 64,1
2025-01-18 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) sałata 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 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) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Sól [mg] 2 558,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 90,6
2025-01-19 niedziela	Podstawowa Położniczy	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 367,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 2 088 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 67,2

2025-01-20 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 375,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [mg] 5 892,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 129,9
2025-01-21 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Grochówka 300 ml (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR, ROS) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) kompot owocowy 250 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka świeża 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 820,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Sól [mg] 1 986,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 89
2025-01-22 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owocowa 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [mg] 1 968,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 75,2

2025-01-23 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jablko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	naleśniki z musem jabłkowy i śmietaną 1 szt (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokula , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sól [mg] 2 484,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 64,6
---------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------