

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------|--|--|--------------|---|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2025-01-17 piątek | Podstawowa | zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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 wędzonej -makreli 80 g Szyńka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestka mi dyni 100 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) | | sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 2 018,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 |
| 2025-01-18 sobota | Podstawowa | jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) | kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-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) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) 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 poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 740,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 |
| 2025-01-19 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) pomidor z siemieniem lnianym 150 g | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g 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) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 075,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 |
| 2025-01-20 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) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU) | 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 kiszony i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g | | 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 kiszony 150 g ser żółty 30 g (BIA) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sól [mg] 6 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 98,2 |

| | | | | | | | |
|---------------------|------------|--|--|---------------------------------------|--|---|--|
| 2025-01-21 wtorek | Podstawowa | zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo 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) sałata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) | Grochówka 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) kompot owocowy 250 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) | ciasto-Zebra 80 g (GLU, JAJ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 3 143,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Sól [mg] 2 252,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 101 |
| 2025-01-22 środa | Podstawowa | 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g | ziemniaki młode 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) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) | | pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Sól [mg] 1 936 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 |
| 2025-01-23 czwartek | Podstawowa | jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy* 250 g | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 368,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 396,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 |