

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sól [mg] 1 850,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 98,5
2025-01-11 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 naturalny 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 2 054,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 86,3
2025-01-12 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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	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 pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Sól [mg] 1 813,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 55

2025-01-13 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) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	jabłko 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)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, 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)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 431,8 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sól [mg] 2 077,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 62,7
2025-01-14 wtorek	Podstawowa Położniczy	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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Pierogi z jabłkiem i śmietaną 300 g kompot wieloowocowy * 250 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [mg] 5 859,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 102,9
2025-01-15 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	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)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka konserwowa 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sól [mg] 2 080,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,5
2025-01-16 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) herbata z cukrem 250 ml	kiwi (70 g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g 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)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Sól [mg] 3 032,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,3