

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 529,5 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [mg] 2 064,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-02-22 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml pasta mięsna 70 g (SEL)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIĘ) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	jogurt owocowy (mix) 100 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Sól [mg] 2 623,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 26,4
2025-02-23 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Sól [mg] 1 845,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 72,1
2025-02-24 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) 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) Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	szynkowa regionalna 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 100 g (JAJ, SEL) jogurt owocowy 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Sól [mg] 1 998,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 52,7

2025-02-25 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) mleko 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot ** 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)		szynka drobiowa 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) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 484,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Sól [mg] 3 026,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 84,8
2025-02-26 środa	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Szynka duszona 150 g (MIĘ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 250 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 819,1 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [mg] 2 878,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 95,3
2025-02-27 czwartek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany * 150 g (SOJ, SEL, GOR) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 850,9 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [mg] 2 761,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 65,3