

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [mg] 2 548,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 49,7
2025-03-01 sobota	D.bogatobiałkowa	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 galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	pomidor 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g IMleko 250 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sól [mg] 1 965,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 86,4
2025-03-02 niedziela	D.bogatobiałkowa	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 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, 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) Kompot 250 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 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] 2 521,3 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sól [mg] 2 776,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 60,5
2025-03-03 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) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalaftor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, 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 cukinia z pomidorami i ziołami 150 g jogurt owocowy 150 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 671,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sól [mg] 5 932,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 63

2025-03-04 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarszynowe 300 g (SEL) budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) połędwica drobiowa 70 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 965,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Sól [mg] 3 712 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 117,8
2025-03-05 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 570,6 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [mg] 1 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 47,5
2025-03-06 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sól [mg] 3 594,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 48,2