

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) poledwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g kafalior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos cytrynowy 100 ml (GLU)	Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [mg] 2 242,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 78
2025-02-15 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [mg] 1 906,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-02-16 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 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 sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 147,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 223 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 46,2
2025-02-17 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlna 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [mg] 1 831,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 53,9
2025-02-18 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 1 935 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 73

2025-02-19 środa	Łatwostrawna	<p>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g</p>	<p>Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g</p>	<p>twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g</p>	<p>mus warzywno-owocowy 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3</p>
2025-02-20 czwartek	Łatwostrawna	<p>jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g pomidor 100 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)</p>	<p>gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)</p>	<p>poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor 100 g</p>	<p>mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Sól [mg] 1 639 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 57</p>