

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) dżem 20 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) sos grecki * 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g rolada rybna 100 g (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Sól [mg] 1 574,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 63,6
2025-03-01 sobota	Łatwostrawna	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 pomidor 150 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g miód 25 1 szt	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 222,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [mg] 1 978,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 52,8
2025-03-02 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [mg] 2 030,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 50,3
2025-03-03 poniedziałek	Łatwostrawna	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) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z makiem 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [mg] 5 482,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 92,5
2025-03-04 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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 szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g (SEL) banan(180g) 1 szt kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,8
2025-03-05 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata owcowa 250 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) pomarańcza (100g) 0,5 szt kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej, warzywi i rukoli 150 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sól [mg] 1 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 37

2025-03-06 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) kompot wielowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [mg] 3 472 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 43,4
---------------------	--------------	--	---	---	-----------------------------	---