

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy* 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [mg] 1 938,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 113,6
2025-02-22 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana* 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasztecik drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [mg] 2 621,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-02-23 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 073,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Sól [mg] 1 807,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 48,7
2025-02-24 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) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g 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) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa wieprzowa 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 z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 200,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 1 811,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 41,3

2025-02-25 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy* 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) 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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [mg] 2 856,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 66,4
2025-02-26 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Szynka duszona 70 g (MIE) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Sól [mg] 2 231,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 47,1
2025-02-27 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 465,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sól [mg] 2 561,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 40,9