

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z ryby wędzonej -makreli 80 g pomidor b/z skórki 150 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 056,5 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sól [mg] 1 959,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65,4
2025-03-01 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 740,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 67,8
2025-03-02 niedziela	Podstawowa	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 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g paszlet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sól [mg] 1 988,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 45,2
2025-03-03 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 374,6 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [mg] 6 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 92,8
2025-03-04 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Grochówka 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) kompot owocowy 250 g banan(180g) 1 szt Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 713,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Sól [mg] 2 204 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 77,3

2025-03-05 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 091,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 1 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 51,4
2025-03-06 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) papryka świeża ze słonecznikiem 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 100 g (GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 2 578,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 41,8