

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Ryba s cieście naleśnikowym (morszczuk) 150 g (BIA, GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 558,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 119,4 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sól [mg] 2 566,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 71,4
2025-02-15 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	wafelek 1 szt	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 949,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 141,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Sól [mg] 2 008,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 87,6
2025-02-16 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 182,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sól [mg] 3 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 66,5

2025-02-17 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) salata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Sól [mg] 1 961,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 49,8
2025-02-18 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) salata 20 g Szyńka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	kiwi (70 g) 1 szt	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sól [mg] 1 984,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 65,3
2025-02-19 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) papryka świeża 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	Salatka owocowa 200 g (DWU)	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 1 764,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 70

2025-02-20 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	pomarańcza 1 szt	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 510,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [mg] 1 808,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 57,9
---------------------	-----------------------	---	------------------	---	---	--	--------------------------------------	---