

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> ) kopytka 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU</b> )	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 611,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97,5</b> <b>Tłuszcz [g] 109</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,6</b> <b>Sól [mg] 2 356</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 42,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,9</b>
2025-02-22 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	gruszka 150 g	schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surowka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ser topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 157,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294</b> <b>Sól [mg] 2 673,4</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,7</b>
2025-02-23 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką .zielenią i olejem rzepakowym 150 g połudwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy (mix) 100 g ( <b>BIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	jabłko 150 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zielenią 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 076,6</b> <b>Białko ogółem [g] 105,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,2</b> <b>Sól [mg] 1 847,5</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,7</b>

2025-02-24, poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Pasta z sera żółtego 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Sól [mg] 2 041,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 74
2025-02-25 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	gruszka 150 g	Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 396,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 60,1
2025-02-26 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> )	jogurt owocowy (mix) 100 g ( <b>BIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka konserwowa 150 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 235,6 Sól [mg] 2 083,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 48,5
2025-02-27 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kiwi (70 g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 367,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sól [mg] 2 893 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,6