

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 (morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	soczek jablkowy 1 szt	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [mg] 2 335,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 87,4
2025-03-01 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) sałata 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 045,6 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Sól [mg] 2 501,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 82,2
2025-03-02 niedziela	Podstawowa Położniczy	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	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)	wafelek 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g 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] 2 701,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sól [mg] 2 130,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 73,8

2025-03-03 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	banan(180g) 1 szt	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	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 509,4 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Sól [mg] 5 744,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 129,4
2025-03-04 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Grochówka 300 ml (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR, ROS) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) kompot owocowy 250 g banan(180g) 1 szt	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka świeża 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 635,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Sól [mg] 1 978,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 95,2
2025-03-05 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 zieleniną 70 g (BIA, JAJ) herbata owcowa 250 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	kompot wieloowocowy * 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) pomarańcza (100g) 0,5 szt	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sól [mg] 1 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,6
2025-03-06 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 100 g (GLU) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 498,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [mg] 3 431,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 44,3