

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g kopytka 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) banan(180g) 1 szt sos pieczarkowy 100 g (GLU)		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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 590,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [mg] 2 416,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 70,9
2025-02-22 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser topiony 30 g (BIA) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 122,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Sól [mg] 2 594 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 56,6
2025-02-23 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) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU) kalefior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Sól [mg] 1 779,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 48,4
2025-02-24 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) galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z sera żółtego 70 g (BIA, JAJ) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sól [mg] 2 152,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 45,5

2025-02-25 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 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) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROS) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot** 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [mg] 2 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 57,6	
2025-02-26 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml sałatka z papryki i ogórka zielonego, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka białka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Sól [mg] 2 104,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 63,3	
2025-02-27 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 498,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [mg] 2 787,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54,1