

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 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 rybą (morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) pomarańcza (100g) 0,5 szt Kompot 250 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] 2 217,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sól [mg] 2 819,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 92,6
2025-02-08 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 (MIĘ, DWU) sałata 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) 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, MIĘ, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Sól [mg] 2 558,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 90,6
2025-02-09 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, 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 zieleciną 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 655,6 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [mg] 2 127,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 72,8

2025-02-10 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)	jabłko 150 g	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 surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	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] 2 401,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Sól [mg] 5 738,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 114,7
2025-02-11 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
2025-02-12 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 kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owocowa 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 488 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 1 901,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 82,9

2025-02-13 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) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jablko 150 g	ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 100 g (GLU) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) 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) szynka konserwowa 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] 2 370,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sól [mg] 2 443,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,6
---------------------	-----------------------	--	--------------	---	---	--	-----------------------------	---