

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g pasta z ryby(morskczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sól [mg] 2 089,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 103,5
2025-02-08 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowo-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g miód 25 1 szt	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 222,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [mg] 1 978,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 52,8
2025-02-09 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Sól [mg] 2 028,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-02-10 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [mg] 5 482,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 92,5
2025-02-11 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) banan(180g) 1 szt kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,8

2025-02-12 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 669,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sól [mg] 1 957,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,8
2025-02-13 czwartek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Sól [mg] 3 198,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 53,6