

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ryby wędzonej -makreli 80 g pomidor b/z skórki 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) łazanki z kapustą i kielbasą 350 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sól [mg] 2 437,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 68,4
2025-02-08 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galart drobiowy, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</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> ) sałata 20 g poledwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 740,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 67,8
2025-02-09 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [mg] 2 035 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 43,2
2025-02-10 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Stek wieprzowy z cebulką 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszony i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		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> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszony 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 353,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 6 164,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 98,2

2025-02-11 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Grochówka 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR, ROŚ</b> ) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g ( <b>SO2</b> ) kompot owocowy 250 g banan(180g) 1 szt Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzyny nowe 300 g ( <b>SEL</b> )	kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 713,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Sól [mg] 2 204 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 77,3	
2025-02-12 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 539,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sól [mg] 1 948,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 65,8 suma cukrów prostych [g] 76,6
2025-02-13 czwartek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka z groszkiem 100 g ( <b>GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sól [mg] 2 447 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52,5