

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Ryba w sosie greckim 100/150 *(miruna) 250 g (RYB) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt ziemniaki z koperkiem 200 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 410,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Sól [mg] 2 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 88,9
2025-03-15 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy (mix) 100 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 2 szt (JAJ)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Sól [mg] 2 301,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 25,8
2025-03-16 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sól [mg] 2 202 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,5
2025-03-17 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) kurczak w galarecie-wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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 Pasta z selera i jajka 100 g (JAJ, SEL) jogurt owocowy 150 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 635,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Sól [mg] 2 382,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 85,9

2025-03-18 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) mleko 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot ** 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	szynka drobiowa 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) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 793,8 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Sól [mg] 4 444,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 107,4
2025-03-19 środa	D.bogatobiałkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 250 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 725,8 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [mg] 2 124,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 98,1
2025-03-20 czwartek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowym 350 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 886,2 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sól [mg] 3 365,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 47,1