

|                         |                  | 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  |
|-------------------------|------------------|--|---|---|---|--|--|--|
|                         |                  | Śniadanie  | 2. śniadanie                              | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny                                | SUMA   |
| 2025-03-07 piątek       | D.bogatobiałkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml |   | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba gotowana (morszczuk) 150 g ( <b>RYB</b> ) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )                                  | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )   | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )      | Energia [kcal] 2 670,6<br>Białko ogółem [g] 131,8<br>Tłuszcz [g] 90,2<br>Węglowodany ogółem [g] 341,8<br>Sól [mg] 2 478,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,2<br>suma cukrów prostych [g] 114,9 |
| 2025-03-08 sobota       | D.bogatobiałkowa | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) roszonek 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g  | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )   | ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )   | jabłko 150 g galareta drobiowa , cytryna 120 g ( <b>MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g poledwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )   | wafle ryzowe-naturalne 1 szt                 | Energia [kcal] 2 642,8<br>Białko ogółem [g] 114,1<br>Tłuszcz [g] 106,8<br>Węglowodany ogółem [g] 333,1<br>Sól [mg] 2 202,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,6<br>suma cukrów prostych [g] 62,8 |
| 2025-03-09 niedziela    | D.bogatobiałkowa | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 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 jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )   | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )  | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )   | chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g twarózek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml | mus owocowo-warzywny 1 szt                   | Energia [kcal] 2 445,2<br>Białko ogółem [g] 97,1<br>Tłuszcz [g] 95,9<br>Węglowodany ogółem [g] 317,9<br>Sól [mg] 3 137,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>suma cukrów prostych [g] 59,4   |
| 2025-03-10 poniedziałek | D.bogatobiałkowa | mleko 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g  | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )   | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) schab duszony/sos własny 120 g ( <b>GLU, MIE</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g  | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )  | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) poledwica drobiowa ziocista 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )   | owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) | Energia [kcal] 2 272<br>Białko ogółem [g] 108,1<br>Tłuszcz [g] 69,5<br>Węglowodany ogółem [g] 319,1<br>Sól [mg] 2 316,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,1<br>suma cukrów prostych [g] 72,8    |

|                     |                  |   |  |  |   |  |                                     |  |
|---------------------|------------------|---|--|--|---|--|-------------------------------------|--|
| 2025-03-11 wtorek   | D.bogatobiałkowa | mleko 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twaróg 70 g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )<br>zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )  | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )    | Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIE, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )<br>gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )   | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>cukinia z pomidorami i ziołami 150 g | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 643,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 111,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,4<br><b>Sól [mg]</b> 1 939,4<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 48,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,6 |
| 2025-03-12 środa    | D.bogatobiałkowa | herbata z cytryną 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )                 | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )<br>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )           | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )   | mus warzywno-owocowy 1 szt          | <b>Energia [kcal]</b> 2 622,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 114,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 96,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,2<br><b>Sól [mg]</b> 3 128,7<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 38,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,7    |
| 2025-03-13 czwartek | D.bogatobiałkowa | chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło śmietanowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>mleko 250 ml ( <b>BIA</b> ) |  | Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>ser wędzony 30g 30 g<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )<br>pomidor 100 g                         | sok pomidorowy 200 ml               | <b>Energia [kcal]</b> 2 557,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 99,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9<br><b>Sól [mg]</b> 2 397<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 40,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,7    |