

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) brokuł na parze 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Sól [mg] 1 844,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 110,3
2025-03-15 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 919,7 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Sól [mg] 1 806,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 59,1
2025-03-16 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sól [mg] 2 122,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-03-17 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 2 158,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 74,5
2025-03-18 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 319,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [mg] 3 910,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 67

2025-03-19 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g ( <b>GLU, MIE, DWU</b> ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 636 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [mg] 1 802,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 50,9
2025-03-20 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowym 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasztet drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Sól [mg] 2 833 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 28,5