

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	Łatwostrawna	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> ) pomidor 150 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) salata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	miód 25 1 szt kiełbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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> ) salata 20 g jabłko 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Sól [mg] 2 088,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 54,6
2025-03-08 sobota	Łatwostrawna	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> ) Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )	salata 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [mg] 1 927 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,4
2025-03-09 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) salata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g salata 20 g kiełbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 46,9
2025-03-10 poniedziałek	Łatwostrawna	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> ) kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	połędwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [mg] 1 819,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 68,9
2025-03-11 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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> ) salata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> ) pierogi z truskawkami i śmiet. 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	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> ) salata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 1 658,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 98,8

2025-03-12 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g	twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g 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> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3
2025-03-13 czwartek	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> ) herbata owocowa 250 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzywi rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	poledwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 200 ml	Energia [kcal] 1 962,9 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Sól [mg] 1 666,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 54