

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) rzodkiewka 100 g szynka barwnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g zapienkanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) banan(180g) 1 szt		chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [mg] 2 702,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,4
2025-03-15 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sól [mg] 2 054,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 55,9
2025-03-16 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego z ananasem wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [mg] 1 902,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,2
2025-03-17 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka* 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 332,6 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Sól [mg] 2 169 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 73,7

2025-03-18 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROS) kompot ** 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 778,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 134,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Sól [mg] 2 148,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 62,5
2025-03-19 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowania 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka białka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 437 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Sól [mg] 2 214,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 64,5
2025-03-20 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowy 350 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser topiony 30 g (BIA) paszet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [mg] 3 273,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 44,4