

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 150 g poledwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR)	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Ryba s cieście naleśnikowym (morszczuk) 150 g (BIA, GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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 sałatka z ogórka kiszzonegoz marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Sól [mg] 2 440,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
2025-03-08 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zielininą i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g	galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) jablko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Sól [mg] 1 943,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,8
2025-03-09 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sól [mg] 2 991,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 47,2
2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 1 836,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [mg] 1 914,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 41,4
2025-03-11 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) Zurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) pomarańcza (100g) 0,5 szt Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 740,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 136,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sól [mg] 2 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 97,4

2025-03-12 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 585,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 2 111,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 54,4
2025-03-13 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzywi i rukoli 150 g (DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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 ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 200 ml	Energia [kcal] 2 175,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Sól [mg] 2 188,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 49,6