

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g połudwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 150 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa krupnik z zieleniną 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g Ryba s cieście naleśnikowym (morszczuk) 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, RYB</b> ) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kiełbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 397,4</b> <b>Białko ogółem [g] 79,7</b> <b>Tłuszcz [g] 105,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,6</b> <b>Sól [mg] 2 362,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,3</b>
2025-03-08 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) szpinak 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	kisiel ze śmietana 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 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> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 619,6</b> <b>Białko ogółem [g] 83,9</b> <b>Tłuszcz [g] 120,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,3</b> <b>Sól [mg] 1 966</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,5</b>
2025-03-09 niedziela	Podstawowa Położniczy	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> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	jogurt owocowy (mix) 100 g ( <b>BIA</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kiełbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka 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 twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 192,8</b> <b>Białko ogółem [g] 88,6</b> <b>Tłuszcz [g] 86,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,1</b> <b>Sól [mg] 3 321,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,1</b>

2025-03-10 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	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> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) brukselka z bulgą tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [mg] 2 057,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 40,7
2025-03-11 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> ) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Kompot 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [mg] 1 646,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 105
2025-03-12 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) rzodkiewka 100 g	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) medalion z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	Ryż z sosem owocowym 300 g	twarożek z zielenią 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 501,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 1 805,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-03-13 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 200 ml	Energia [kcal] 2 500 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sól [mg] 2 013,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 81,8