

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	biskvoty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (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] 2 414,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 2 635,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 68,9
2025-03-15 sobota Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owocowa 250 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 jogurt naturalny 150 g (BIA)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (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) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Sól [mg] 2 051,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49,6
2025-03-16 niedziela Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	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	galareta z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zielenią 40 g (MLE) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sól [mg] 1 934,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 55,1

2025-03-17 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce-wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	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)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Sól [mg] 1 977,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 73,9
2025-03-18 wtorek	Podstawowa Położniczy	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) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sól [mg] 2 311,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 78,3
2025-03-19 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 (ROŚ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 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 panierowanija 120 g (GLU, JAJ, MIĘ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sól [mg] 1 714,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 54

2025-03-20 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) herbata z cukrem 250 ml	jablko 150 g	kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowym 350 g (GLU, JAJ)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2044,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sól [mg] 2 851,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
---------------------	-----------------------	---	--------------	--	--	---	-----------------------------	---