

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU)	jabłko 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [mg] 1 712,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 89,4
2025-04-19 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) ser topiony 50 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jabłko 150 g Kompot 250 g	pomarańcza 1 szt	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 45 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [mg] 1 814 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 104,7
2025-04-20 niedziela	Podstawowa Położniczy	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) ketchup 20 g (GLU, SEL) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 573,7 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sól [mg] 2 840 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 71,1
2025-04-21 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cukrem 250 ml kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Szynka z jajkiem w galarecie z zieleciną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g pomarańcza 0,5 szt	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) buraczki gotowane 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	banan(150g) 1 szt	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cytryną 250 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 641 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sól [mg] 2 360,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 70,5

2025-04-22 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	babka 80 g (GLU, JAJ)	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 574 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Sól [mg] 1 492,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 102,9
2025-04-23 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	Ryż z sosem owocowym 300 g	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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
2025-04-24 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sól [mg] 1 822,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 81,6