

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [mg] 1 546,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 40,2
2025-05-24 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleciną 30 g (MLE)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Sól [mg] 1 831,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-05-25 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 223,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [mg] 2 115,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 63,9
2025-05-26 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Sól [mg] 5 540,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 93,4
2025-05-27 wtorek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) jablko 150 g kompot owocowy 250 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 587,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 1 706,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 69,7
2025-05-28 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) sałatka z pomidora , sałaty, zielecininy i olejem rzepakowym 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 659,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 58,1

2025-05-29 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 007,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 3 099,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 44,7
---------------------	--------------	--	--	---	----------------------------	--