

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g 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) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Sos porowy 100 g (GLU)	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Sól [mg] 1 879,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 43,1
2025-05-24 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIE, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g mizeria 150 g (BIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) 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) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [mg] 3 034,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-05-25 niedziela	Podstawowa	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 szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sól [mg] 2 153,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 57,2
2025-05-26 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, JAJ, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem Inianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jablko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sól [mg] 5 943,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 91,6
2025-05-27 wtorek	Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot owocowy 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 953,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 151,2 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [mg] 1 831,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 73,2

2025-05-28 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) Sałatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SO2, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [mg] 2 375,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 77,8
2025-05-29 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [mg] 6 559,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 56,9