

|                      |                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posilek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-06-13 piątek    | Podstawowa Położniczy | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )                                   | soczek jablkowy 1 szt | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryba pieczona( morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot 250 g<br>Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> ) | kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )       | pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> )<br>ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )                                                                        | Ciastko FIT 1 szt                       | <b>Energia [kcal] 2 301,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 89</b><br><b>Tłuszcz [g] 87,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 288,5</b><br><b>Sól [mg] 1 892</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 77,5</b>       |
| 2025-06-14 sobota    | Podstawowa Położniczy | chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g<br>galart drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) | arbuz 150 g           | pierogi ruskie z cebulą 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>jabłko 150 g<br>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                       | budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | sałata 20 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g                                         | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 356,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 73,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 98,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 312,2</b><br><b>Sól [mg] 1 685,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 73,1</b>   |
| 2025-06-15 niedziela | Podstawowa Położniczy | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>papryka świeża 100 g                                                   | gruszka 150 g         | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )                                                        | wafelek 1 szt                                           | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal] 2 815,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 117,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 119,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 341,8</b><br><b>Sól [mg] 2 216,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 84,2</b> |

|                         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-16 poniedziałek | Podstawowa Położniczy | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g<br>Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )                        | owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Stek wieprzowy z cebulką 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>mizeria 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot 250 g                                                               | Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jabłko 150 g<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                     | banan(180g) 1 szt                       | Energia [kcal] 2 563,2<br>Białko ogółem [g] 80,2<br>Tłuszcz [g] 104,8<br>Węglowodany ogółem [g] 356,1<br>Sól [mg] 5 938,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>suma cukrów prostych [g] 127,7 |
| 2025-06-17 wtorek       | Podstawowa Położniczy | herbata z cytryną 250 g<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>polędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )              | sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt           | Chłodnik ukraiński 300 g ( <b>BIA</b> )<br>Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>arbuz 150 g                                                                                                         | herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                                        | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>papryka świeża 150 g<br>Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                        | sok pomidorowy 1 szt 330 ml             | Energia [kcal] 2 349,3<br>Białko ogółem [g] 76,6<br>Tłuszcz [g] 116,4<br>Węglowodany ogółem [g] 270,4<br>Sól [mg] 2 457,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>suma cukrów prostych [g] 90,4  |
| 2025-06-18 środa        | Podstawowa Położniczy | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>herbata owcowa 250 g | Ciastko FIT 1 szt                            | kompot wieloowocowy * 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> )<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIE, SOJ, DWU</b> )             | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałatka z pomidora , sałaty, zielony i olejem rzepakowym 150 g | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 330,6<br>Białko ogółem [g] 90,2<br>Tłuszcz [g] 88,9<br>Węglowodany ogółem [g] 286,5<br>Sól [mg] 1 556<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 61       |

|                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-19 czwartek | Podstawowa Położniczy | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owocowa 250 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g | banan(180g) 1 szt | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 498,9<br>Białko ogółem [g] 96,7<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Węglowodany ogółem [g] 364,5<br>Sól [mg] 6 756<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br>suma cukrów prostych [g] 77 |
|---------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|