

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sól [mg] 1 714,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 97
2025-06-28 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 007,7 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [mg] 1 910,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 53,6
2025-06-29 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 089,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sól [mg] 2 084,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 58,3
2025-06-30 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak gotowany 120 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 035,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 2 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 71,9
2025-07-01 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g (SEL) Jabłko gotowane 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sól [mg] 3 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 64,6

2025-07-02 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) kompot wielowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [mg] 2 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 65,1
2025-07-03 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo- mlecznym 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Sól [mg] 2 590,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 35,6