

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g szynka barmnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	ciasto 80 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Sól [mg] 1 702,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 69
2025-06-28 sobota	Podstawowa Półożniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	arbuz 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 070,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sól [mg] 2 084,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 61,7
2025-06-29 niedziela	Podstawowa Półożniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka szwedzka 150 g	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SOJ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galareta z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	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) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleciną 40 g (MLE) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 1 712,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,2

2025-06-30 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [mg] 1 964,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 79,2
2025-07-01 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) arbuz 150 g	truskawki 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [mg] 3 662,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 52,9
2025-07-02 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIĘ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sól [mg] 2 012 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 71,3

2025-07-03 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	jabłko 150 g	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sól [mg] 2 888,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,9
---------------------	-----------------------	---	--------------	--	--------------------------------	--	-----------------------------	--