

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Sól [mg] 1 619,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 83,9
2025-07-05 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g (GLU, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Sól [mg] 2 354,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 48,2
2025-07-06 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 998,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Sól [mg] 1 651 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 31,6
2025-07-07 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) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g 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) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [mg] 5 779,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 114,4
2025-07-08 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z seler a białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) makaron (gotowany)z twarogiem i sosem owocowym 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sól [mg] 2 010,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,6

2025-07-09 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sól [mg] 1 499,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 63,8
2025-07-10 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowana 100 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Sól [mg] 2 992,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 46,1