

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 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) Marmolada 20 g (DWU)	marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	pasta z białka z zieleniną 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 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 245,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Sól [mg] 1 434 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,8
2025-07-12 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	szpinak 150 g (BIA) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g	twarózek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 017,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Sól [mg] 2 005,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 51,9
2025-07-13 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 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarózek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [mg] 2 098,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 54,8
2025-07-14 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Sól [mg] 1 700,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 103,8
2025-07-15 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [mg] 1 519,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-07-16 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarózek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sól [mg] 2 458,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 55,2

2025-07-17 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (BIA, SEL) pomidor b/z skórki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [mg] 1 743,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
---------------------	------------------------------	---	---	--	-----------------------------	--