

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 20 g (DWU) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) kompot owocowy 250 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sól [mg] 1 391 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 75
2025-07-12 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	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 szpinak 150 g (BIA)	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jablko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twaróg ziolowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 120,9 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sól [mg] 1 960,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 54,1
2025-07-13 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 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 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką ietruszeki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twaróg z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 46,9
2025-07-14 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g	połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Sól [mg] 1 821,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 88,9
2025-07-15 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sól [mg] 1 496,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 69,3

2025-07-16 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 221,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 53,3
2025-07-17 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (BIA, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 015 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 241 Sól [mg] 1 464,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 55