

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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 bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) arbuz 150 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 401,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sól [mg] 1 762 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 51,8
2025-07-19 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (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) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Sól [mg] 1 990,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69
2025-07-20 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałatka szwedzka 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SO2) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser wędzony 50 g pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [mg] 1 658,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,4
2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	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	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Sól [mg] 2 137,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,1

2025-07-22 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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) roszponka 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g (SEL) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g arbuz 150 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Sól [mg] 3 167,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 48,5
2025-07-23 środa	Podstawowa	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 (ROS) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIĘ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [mg] 2 192,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 82,6
2025-07-24 czwartek	Podstawowa	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 połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 155,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 3 006,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 38,6