

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	soczek jablkowy 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 720 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sól [mg] 2 381,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78
2025-07-05 sobota	Podstawowa Półożniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	arbuz 150 g	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	sałata 20 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) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczypiorkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sól [mg] 1 876 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 100,2
2025-07-06 niedziela	Podstawowa Półożniczy	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 431,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Sól [mg] 2 125,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,6

2025-07-07 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Polędwiczki z kurczaka panierowane 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g mizeria 150 g (BIA) Kompot 250 g	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, 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 jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sól [mg] 5 884,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 126,6
2025-07-08 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Chłodnik ukraiński 300 g (BIA) Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) kompot owocowy 250 g arbuz 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka świeża 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Sól [mg] 2 457,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 90,4
2025-07-09 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 348,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sól [mg] 1 556,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 66

2025-07-10 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	banan(180g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [mg] 6 756 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 77
---------------------	-----------------------	---	--------------------------------------	--	-------------------	---	----------------------------	--