

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 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) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU) pomidor 50 g	nektarynka 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, 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 ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sól [mg] 1 894,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 99,4
2025-08-02 sobota	Podstawowa Położniczy	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) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	wafelek 1 szt	ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 3 020,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 159 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [mg] 2 075,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 87,4
2025-08-03 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretkka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sól [mg] 3 032 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 63,2

2025-08-04 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 409,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Sól [mg] 1 678,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 91,7
2025-08-05 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Monte -deser 1 szt	surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g	arbuz 150 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [mg] 1 464,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 50,3
2025-08-06 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 50 g (BIA) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 554,3 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [mg] 1 650,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 55
2025-08-07 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	jabłko 150 g	chlodnik wiosenny 300 g (BIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIĘ, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 321,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sól [mg] 1 636,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 88,6