

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 007,1 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Sól [mg] 1 471,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 54,3
2025-09-27 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [mg] 2 066,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 67,9
2025-09-28 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) 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) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Sól [mg] 1 795,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-09-29 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 marchew w plasterach z natką pietruszki 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sól [mg] 5 542,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 113,4
2025-09-30 wtorek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) arbuz 150 g kompot owocowy 250 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Sól [mg] 1 765,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 49,2
2025-10-01 środa	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wielowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora , salaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [mg] 1 548,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 42,3

2025-10-02 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wielowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 032,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [mg] 3 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 45,2
---------------------	--------------	--	---	--	--	--