

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 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 (BIA, 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	Monte -deser 1 szt	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] 2 646 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sól [mg] 2 344,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,9
2025-09-27 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) 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 dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	budyń 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 szczyporkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Sól [mg] 2 094,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 97,3
2025-09-28 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	śliwka 120 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)	galaretką 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 pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 516,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Sól [mg] 1 815,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 77

2025-09-29 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 ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) 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] 2 680,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Sól [mg] 6 737,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 136,4
2025-09-30 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml 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 sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) kompot owocowy 250 g arbuz 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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] 2 417,2 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sól [mg] 1 635,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,4
2025-10-01 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 (BIA) herbata owcowa 250 g	jabłko 150 g	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 (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	babka 80 g (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	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sól [mg] 1 561 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 89,2

2025-10-02 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 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) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ryż na sypko 200 g (BIA) banan(180g) 1 szt Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g ser topiony 50 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 722,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [mg] 7 283,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 79,9
---------------------	-----------------------	--	---	---	--	--	--	--