

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sól [mg] 1 526,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 57,7
2025-09-27 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g 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 buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy- gotowany 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 021,7 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Sól [mg] 2 322,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 75,6
2025-09-28 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowany (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Sól [mg] 1 651,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 31,6
2025-09-29 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [mg] 5 779,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 114,4
2025-09-30 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g	szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 020,3 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sól [mg] 2 015,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 58,8
2025-10-01 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleciny i olejem rzypakowym 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL)	Deser na maśle 1 szt	Energia [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [mg] 1 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 55,1

2025-10-02 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowana 100 g (BIA) sałata 20 g polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [mg] 3 135,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 46,6
---------------------	------------------------------	---	--	--	--	--