

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Podstawowa Półożniczy	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) miód 25 1 szt pomidor z pestkami dyni 150 g	śliwka 120 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleciną 300 ml (GLU, JAJ, 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	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 555,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 418,2 Sól [mg] 1 924,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 107,7
2025-10-04 sobota	Podstawowa Półożniczy	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	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 862,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 142,4 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [mg] 1 994,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 87,2
2025-10-05 niedziela	Podstawowa Półożniczy	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) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wielowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	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) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Sól [mg] 1 911,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 77,9

2025-10-06 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 galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 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 selerą i jabłką ze śmietaną 150 g (SEL) 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) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 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)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 438,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Sól [mg] 1 881,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 78,9
2025-10-07 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	surówka z dyni i jabłka 150 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) 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 pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sól [mg] 1 757,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 54,7
2025-10-08 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) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z zieleciną 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 warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [mg] 2 352,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 41,3

2025-10-09 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, 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	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIE, 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)	galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIE, DWU) 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	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sól [mg] 1 671,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 73,5
---------------------	-----------------------	--	--------------	--	--	--	-------------------------------------	--