

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g salata 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) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g 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) salata 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] 2 185,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Sól [mg] 1 596,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-10-18 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 salata 20 g pomidor 150 g paszтет drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) salata 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] 1 949,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [mg] 2 060,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 55,2
2025-10-19 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) salata 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) salata 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
2025-10-20 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) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bulką 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) salata 20 g marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Sól [mg] 5 557,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 114
2025-10-21 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) salata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) poledwica 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) pomarańcza 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) salata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Sól [mg] 1 766,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 49,9

2025-10-22 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 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 , sałaty, zielecininy 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
2025-10-23 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) jablko 150 g kompot wieloowocowy * 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