

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka barznika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		Ser biały w kawałku 30 g (BIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Sól [mg] 1 477,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 117,9
2025-11-01 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus owocowo-warzyny 1 szt	Energia [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sól [mg] 1 913,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 53,8
2025-11-02 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 121,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 083,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 58,2
2025-11-03 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) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleniną 150 g (BIA) Kompot 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 420,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Sól [mg] 2 115,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 102,5
2025-11-04 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wielowocowy * 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 2 614,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 68,1

2025-11-05 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 279,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sól [mg] 2 301,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 49,9
2025-11-06 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kawalki kurczaka w sosie potrawkowym 150 g (GLU, JAJ) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sól [mg] 2 456,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 38,2