

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-07 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		salatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) salata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 249,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,9
2025-11-08 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) salatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczypiorkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g 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) salata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sól [mg] 2 162,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 75,8
2025-11-09 niedziela	Podstawowa	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) salata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sól [mg] 1 833,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-11-10 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sól [mg] 6 585,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 105,7

2025-11-11 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 2 029,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-11-12 środa	Podstawowa	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 538,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Sól [mg] 1 972,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 76,9
2025-11-13 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SOJ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g ser topiony 40 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sól [mg] 2 731,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 47,4