

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-28 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	soczek jablkowy 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	wafelek 1 szt	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 fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 745,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Sól [mg] 2 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 100,9
2025-11-29 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sól [mg] 2 129,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 78,9
2025-11-30 niedziela	Podstawowa Położniczy	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) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 301 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sól [mg] 1 804,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 55,7

2025-12-01 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 100 g	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	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 612,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sól [mg] 6 214,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 118,9
2025-12-02 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (GOR) kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka konserwowa 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Sól [mg] 2 082,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 102,9
2025-12-03 środa	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owocowa 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIE, DWU) 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) sałatka z pomidora , sałaty, zielony i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sól [mg] 1 949,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 76,8

2025-12-04 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa ziołista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g ser topiony 40 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 659,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Sól [mg] 7 021,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 64,4
---------------------	-----------------------	--	--------------------	--	--	---	--------------------------------------	--