

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) południca drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos cytrynowy 100 ml (GLU) arbuz 200 g	twarożek pomidorowy z ziel 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 305,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sól [mg] 2 354,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 54,9
2024-08-31 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g południca z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g sałata na jogurcie 120 g (BIA)	twaróg z koperkiem 70 g (MLE) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z cebulką i siemieniem lnianym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Sól [mg] 3 668,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 64,9
2024-09-01 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [mg] 1 824,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,2
2024-09-02 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 022 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [mg] 1 747,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 77,6

2024-09-03 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g połędwica sopocka 30 g (DWU)	arbuz 200 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ)	połędwica sopocka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sól [mg] 1 754,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 52,2
2024-09-04 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [mg] 2 565,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-09-05 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [mg] 1 770,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 48,7