

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) połędwica drobiowa cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) mandarynka 70 g		twarożek pomidorowy z ziel 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [mg] 2 656,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 75,1
2024-04-06 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>BIA, SEL</b> )		twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Sól [mg] 1 861,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-04-07 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa -podst z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, SEL, DWU, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g ( <b>GLU</b> )		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Sól [mg] 2 363 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,9
2024-04-08 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g papryka konserwowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [mg] 2 414,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 70,6

2024-04-09 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g połudwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )	kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [mg] 2 394,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 54,8	
2024-04-10 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor 100 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) mandarynka 70 g Pasta z selera i jajka 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sól [mg] 2 720 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 59,3	
2024-04-11 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g pomarańcza 0,5 szt	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	połudwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 289,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sól [mg] 1 683 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74,3