

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	pomidor 100 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) 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 z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sól [mg] 1 352,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 103,5
2024-06-01 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Surówka z kapusty modrej z ogórkami i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g	szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 806,6 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sól [mg] 2 514,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,9
2024-06-02 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) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	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 kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z zieloną 50 g (MLE) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) ketchup 20 g (GLU, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Sól [mg] 2 569,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 58,2
2024-06-03 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [mg] 2 167,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 91,5

2024-06-04 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 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 cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [mg] 2 014,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 65,2
2024-06-05 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 200 g	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 cukinia pieczona z ziołami 150 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [mg] 1 876,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 68,8
2024-06-06 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z papryki i ogórka św, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [mg] 1 831,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 75,9