

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		pomidor 100 g pasta z jaj z zieloną 70 g ( <b>BIA, JAJ</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 makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 111,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>Sól [mg]</b> 1 337,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 suma cukrów prostych [g] 103,1
2024-06-22 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzykowa 80 g ( <b>SEL</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z makiem 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 bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 1 807,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,8 <b>Sól [mg]</b> 2 333,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 suma cukrów prostych [g] 47,9
2024-06-23 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 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	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 kompot 250 g		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> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 130,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>Sól [mg]</b> 2 093,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,4
2024-06-24 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</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> ) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z makiem 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> ) szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 1 986,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>Sól [mg]</b> 1 976,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 suma cukrów prostych [g] 75,6

2024-06-25 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 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 cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 995 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sól [mg] 2 013,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 65,1
2024-06-26 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIE</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) szynka białego 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Sól [mg] 1 909,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 75,7
2024-06-27 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa owocowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana* 150 g ( <b>GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka białego 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Sól [mg] 1 825,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 81,8