

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-12 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 ziemniaczna z natką pietruszki 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] 2 111,2 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [mg] 1 337,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 103,1
2024-07-13 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 pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem 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	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 005,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Sól [mg] 2 361,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 58,5
2024-07-14 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, 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) twarożek z zieloną 50 g (MLE) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 093,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,4
2024-07-15 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml 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 owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) 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	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Sól [mg] 1 965,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 112,4

2024-07-16 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ)		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] 2 261 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [mg] 6 907 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 74,9
2024-07-17 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, MIE, 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 (MIE) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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 pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) szynka barznika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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
2024-07-18 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 zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana* 150 g (BIA, GLU) 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) szynka barznika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [mg] 2 521,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,8