

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|--|--------------|--|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-07-26 piątek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rzodkiewka 100 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) | Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) arbus 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g | | salata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 241,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sól [mg] 2 074 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 |
| 2024-07-27 sobota | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) | ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sól [mg] 2 092,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 77,6 |
| 2024-07-28 niedziela | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g | | herbata b/c 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) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) salata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sól [mg] 1 708,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 83,8 |
| 2024-07-29 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tarta i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 034,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sól [mg] 1 965,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 |

| | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--------------------------------|--|
| 2024-07-30 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) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) | Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g banan(150g) 1 szt | sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) 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 ogórek kiszony 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 549,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 2 519,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 |
| 2024-07-31 środa | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt pomidor z siemieniem lnianym 150 g | kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g | 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 jabłko 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Sól [mg] 2 201,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 |
| 2024-08-01 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) | ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sól [mg] 2 163,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 |