

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) arbuz 200 g		twarożek pomidorowy z ziel 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Sól [mg] 2 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 75
2024-07-20 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g sałata na jogurcie 120 g (BIA)		twaróg z koperkiem 70 g (MLE) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 154,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sól [mg] 3 654,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-07-21 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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU)	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 (GLU)		herbata z cukrem 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) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [mg] 2 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57
2024-07-22 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g papryka świeża 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 1 736,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 77,4

2024-07-23 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 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 siemieniem lnianym 150 g południca sopocka 30 g (DWU)	arbuz 200 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sól [mg] 1 851,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 64,7
2024-07-24 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 027,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sól [mg] 2 591 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 56,2	
2024-07-25 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	południca drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinią 150 g (GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Sól [mg] 1 770,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 48,7	