

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 poledwica 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) surówka 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)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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
2024-08-02 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 arbuz 150 g		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 makiem 250 ml (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [mg] 1 335,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 102,4
2024-08-03 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 bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z makiem 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
2024-08-04 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, MIĘ, 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, MIĘ, 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

2024-08-05 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) pomidor 100 g	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 bułką 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 salata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [mg] 1 969,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 108,2	
2024-08-06 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) salata 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) łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, 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) salata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [mg] 6 907 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 74,9	
2024-08-07 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 owcowa 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	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) salata 20 g pomidor 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) szynka bartenka 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
2024-08-08 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) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, 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) salata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sól [mg] 2 515,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 45,6	