

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 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 marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt	pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 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] 2 198,6 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [mg] 1 424,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 122,2
2024-09-14 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 jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g (GLU) buraczki gotowane 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 (GLU)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sól [mg] 1 625,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 65,7
2024-09-15 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) twaróg z zieleniną 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
2024-09-16 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 sałata 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

2024-09-17 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> )	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] 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
2024-09-18 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	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 50 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Sól [mg] 1 949,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,1
2024-09-19 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 zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, 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 i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 022 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sól [mg] 2 526,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 31,7