

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-10-18 piątek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 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) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) | Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) | | 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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Sól [mg] 1 845,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 110,1 |
| 2024-10-19 sobota | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata owcowa 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 kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 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 marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) 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 bartenika 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) twarożek 40 g (MLE) | sok pomidorowy 1 szt 330 l | Energia [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sól [mg] 2 359,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 86,9 |
| 2024-10-20 niedziela | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 30 g (DWU) 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 | Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) | Energia [kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [mg] 1 781 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 85 |
| 2024-10-21 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 Roladka wieprzowa z warzywami 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 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) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [mg] 2 469,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 |

| | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|--------------------------------|--|
| 2024-10-22 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g banan(150g) 1 szt | pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sól [mg] 1 880,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 62,5 |
| 2024-10-23 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 kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g | kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) 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 papryka konserwowa 150 g szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 131,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Sól [mg] 2 476,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 59,5 |
| 2024-10-24 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 kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml salatka 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) bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 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 sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 078,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sól [mg] 2 600,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 34,2 |