

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 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	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszcuk) 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Sos porowy 100 g (GLU)		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] 2 082,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [mg] 2 185,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 50,2
2024-10-12 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 jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g sałata z jogurtem 120 g (BIA)		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galaretki drobiowe, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 033,9 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sól [mg] 3 852,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,8
2024-10-13 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 jarzynowa lekkostrawna 150 g (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 Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Sól [mg] 2 806,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 60,1
2024-10-14 poniedziałek	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) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 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		kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 1 939,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,8

2024-10-15 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 połędwica sopocka 30 g (DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g		połędwica sopocka 50 g (DWU) 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 Salatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SÓZ, GÓR) papryka świeża 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [mg] 1 937,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 43,4
2024-10-16 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka konserwowa 150 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU)	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 ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 466,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Sól [mg] 3 938,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 57,2
2024-10-17 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Salatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i wędliną 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	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 buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sól [mg] 2 038 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,4