

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) połędwica drobiowa cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby (mintaj) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	twarożek pomidorowy z ziel 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 539,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,2 <b>Sól [mg]</b> 2 384,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7
2024-09-21 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką i siemieniem lnianym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 028,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,6 <b>Sól [mg]</b> 1 894,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,6
2024-09-22 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g ( <b>GLU</b> )		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 269,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,4 <b>Sól [mg]</b> 2 280 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5
2024-09-23 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędliana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 022 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,1 <b>Sól [mg]</b> 1 747,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6

2024-09-24 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 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 siemieniem lnianym 150 g połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> )	jabłko 150 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	połędwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukiniowy pasztet 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [mg] 1 743 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 52,1
2024-09-25 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka świeża 100 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sól [mg] 2 766,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 52,5
2024-09-26 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g ( <b>SEL</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	połędwica drobiow cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [mg] 1 770,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 48,7