

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 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	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Sól [mg] 1 845,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 110,1
2024-11-30 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 marchew 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 barminta 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] 2 047,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [mg] 2 375,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 90,5
2024-12-01 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 1 745,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 84
2024-12-02 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) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) 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		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] 2 057,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Sól [mg] 2 286,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 45,5

2024-12-03 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 połudwica 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
2024-12-04 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	ciasto ucierane z jabłkami 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) 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] 2 543 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [mg] 2 518,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 77,8
2024-12-05 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) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ryżem 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 sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Sól [mg] 2 386,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60