

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-15 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) pomidor z natką pietruszki 150 g	Ryba gotowana (dorsz) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (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) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 438,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Sól [mg] 1 735,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 72,7
2024-11-16 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g galareta drobiowa , cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g (DWU) 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) sałatka z kurczakiem , sałata ,warzywami i sosem winegret 150 g (DWU)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Sól [mg] 1 771 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 68
2024-11-17 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, MIE, 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) twarożek z zieloną 50 g (MLE) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, 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
2024-11-18 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) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 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) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 2 056,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 42,8

2024-11-19 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną . 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 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 cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jablkowy 250 ml		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [mg] 2 775,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 88,2
2024-11-20 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [mg] 1 909,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 64,1
2024-11-21 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) szynka białego 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 179,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [mg] 2 917,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 43,6