

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|---|--------------|--|-------------------------------------|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-11-22 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) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos cytrynowy 100 ml (GLU) | | twarożek pomidorowy z ziel 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, 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) | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sól [mg] 2 352,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 58 |
| 2024-11-23 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) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) | Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150 g (SEL, SO2) | | szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIE, DWU) herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jablko 150 g | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sól [mg] 2 121,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 |
| 2024-11-24 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) | Rosół z makaronem i natką ietruszką 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, MIE, 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) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 199,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [mg] 2 763,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 |
| 2024-11-25 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 -wędlina 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, MIE) 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 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2024-11-26 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 poledwica sopocka 30 g (DWU) | Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g | poledwica 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 sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [mg] 2 191,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 40,9 | |
| 2024-11-27 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 | 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [mg] 3 907,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 | |
| 2024-11-28 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) | gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) 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) | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | poledwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, 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] 2 305,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sól [mg] 2 019,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 62,7 |