

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wielowocowy* 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 116,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,6 <b>Sól [mg]</b> 1 872,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,9
2024-12-21 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 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 bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z kurczakiem, sałata, warzywami i sosem winegret 150 g ( <b>DWU</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 160,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>Sól [mg]</b> 1 773,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68
2024-12-22 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 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	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 selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		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> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 038,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,3 <b>Sól [mg]</b> 1 793,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4
2024-12-23 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</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> ) roszponka 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 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> ) szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 031,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 77 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290 <b>Sól [mg]</b> 1 654,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,7

2024-12-24 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Makaron w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g jabłko 150 g		herbata z cytryną 250 g Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g ( <b>RYB</b> ) Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) piemczki 50 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 620,2 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [mg] 2 259,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 74,1
2024-12-25 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kiełbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurt 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kakao 250 ml ( <b>BIA</b> ) mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) galart drobiowy, cytryna (mały) 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Sól [mg] 2 491,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 586,5 suma cukrów prostych [g] 74,8
2024-12-26 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 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 z selera konserwowego(w) 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) miód 25 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka gotowana 70 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g kompot jabłkowy 250 ml	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g pomidor 100 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	twarożek smakowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 761,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 413,9 Sól [mg] 2 175,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 103,2