

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Ryba gotowana ( dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) sos grecki * 150 g Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</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 mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 026,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>Sól [mg]</b> 1 693,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4
2024-12-07 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>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 , sałatą ,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
2024-12-08 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 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 ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 128,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276 <b>Sól [mg]</b> 2 069,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3
2024-12-09 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> ) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>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> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 011,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2 <b>Sól [mg]</b> 2 043 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,4

2024-12-10 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną . 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 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 cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g ( <b>SEL</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot jablkowy 250 ml		szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 252,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5 <b>Sól [mg]</b> 2 775,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2
2024-12-11 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIE</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 162,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297 <b>Sól [mg]</b> 1 909,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1
2024-12-12 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) szynka białego 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 417,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,3 <b>Sól [mg]</b> 3 081,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1