

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka ukraińska ( z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpet z ryby ( dorsz ) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		twarożek pomidorowy z ziel 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</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 mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	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
2024-12-14 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 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 jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> )		szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) galaretki drobiowe , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [mg] 2 026,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 63,6
2024-12-15 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 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką ietruszką 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 ( <b>GLU</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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	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
2024-12-16 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) 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

2024-12-17 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 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 siemieniem lnianym 150 g poledwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g	poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) papryka świeża 100 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [mg] 2 191,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 40,9	
2024-12-18 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka konserwowa 150 g sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [mg] 3 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 44,9	
2024-12-19 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem, jajkiem i wędliną 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sytko 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	poledwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	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