

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) kompot wielowocowy* 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ryż 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sól [mg] 1 938,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 102,9
2025-01-11 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 szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, 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 drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) 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 surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) miód 25 1 szt	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Sól [mg] 1 892,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 67,8
2025-01-12 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, MIĘ, 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 selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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 pomidor 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 006,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sól [mg] 1 793,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 60,4
2025-01-13 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) roszponka 20 g galart drobiowy , cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [mg] 1 834,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 58,3

2025-01-14 wtorek	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) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 1 925,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 54
2025-01-15 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 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) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sól [mg] 2 433,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,3
2025-01-16 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 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) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sól [mg] 2 435,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 60,3