

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 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
2025-01-04 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, 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, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) herbata owocowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) 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
2025-01-05 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 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, GLU, MIĘ, 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
2025-01-06 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, MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, 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

2025-01-07 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) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy 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] 2 426,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sól [mg] 2 234,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,4
2025-01-08 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 pieczarkowa 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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) 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] 2 182,3 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
2025-01-09 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owocowa 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)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [mg] 1 987,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,1