

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 225,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sól [mg] 2 094,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 69,4
2025-01-18 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytni) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	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 sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) 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 bukiet warzyw z ziołami 150 g (GLU) miód 25 1 szt	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 391,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Sól [mg] 1 979,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 68,2
2025-01-19 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 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sól [mg] 2 069,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,3
2025-01-20 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) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 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) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [mg] 5 759,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68,1

2025-01-21 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 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 cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 620,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Sól [mg] 2 818,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 100,5
2025-01-22 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g		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 Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Sól [mg] 1 904,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 63,1
2025-01-23 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 155,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sól [mg] 3 139,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 47,3