

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml 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) kompot wieloowocowy* 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		salata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [mg] 1 837,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 102,2
2025-02-22 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana* 150 g (BIA, GLU) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sól [mg] 2 600,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 86,1
2025-02-23 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) salata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [mg] 1 775,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,4
2025-02-24 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 (MIE, 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		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) salata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [mg] 1 802,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 45,7

2025-02-25 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)	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) 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] 2 141,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Sól [mg] 2 316,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 45,3
2025-02-26 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] 2 292,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [mg] 2 433,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 62,3
2025-02-27 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) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 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) 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] 2 432,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sól [mg] 2 378,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,7