

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 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 drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sól [mg] 2 422,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 60,3
2025-02-15 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) roszponka 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 szpinak 150 g (BIA)	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] 2 037,2 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Sól [mg] 2 052,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 48,2
2025-02-16 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 ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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] 2 065,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Sól [mg] 2 789,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,1
2025-02-17 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 brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) 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	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [mg] 1 875,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 38,1

2025-02-18 wtorek	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 jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomarańcza (100g) 0,5 szt	połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy 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	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sól [mg] 2 281 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 71,8
2025-02-19 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 świeża 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 ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sól [mg] 2 726,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 44,9
2025-02-20 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) kasza jęczmienna na sypko 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> )	połędwica 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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 094,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 1 988,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 50,7