

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g <b>(MLE)</b> zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g dżem 20 g	rolada rybna ( mintaj) 100 g <b>(GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA)</b> Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa zielonogórka 30 g <b>(BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)</b>	owsianka z owocami 1 szt <b>(GLU, MLE)</b>	Energia [kcal] 2 033,9 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 1 576,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 64,1
2025-03-01 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g <b>(GLU)</b> buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	poledwica sopocka 50 g <b>(BIA, GLU, MIE, 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> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) 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
2025-03-02 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml <b>(BIA)</b> chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> szynka konserwowa 30 g <b>(BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)</b> sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g <b>(GLU)</b> ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> twaróg z zieleniną 50 g <b>(MLE)</b> sałata 20 g Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g <b>(JAJ)</b> kielbasa krakowska 30 g <b>(BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)</b>	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [mg] 2 032 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
2025-03-03 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g twaróg z zieleniną 50 g <b>(MLE)</b>	poledwica z warzywami 30 g <b>(BIA, GLU, SOJ, SEL)</b> ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g <b>(BIA)</b> szynkowa regionalna 50 g <b>(BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)</b> cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 1 925,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Sól [mg] 2 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 42,4

2025-03-04 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g ( <b>SEL</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g	szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 193,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sól [mg] 2 670,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 77,9
2025-03-05 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owocowa 250 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) ser biały w kawałku 70 g ( <b>BIA</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 052,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 1 278,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-03-06 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) salata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salatka brokula , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 158,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Sól [mg] 3 460,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 42,7