

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 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 zwykle 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta z ryby( morskczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	łazanki z kapustą i kielbasą 350 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykle 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, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 214,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>Sól [mg]</b> 2 607,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1
2025-02-08 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 galaretki drobiowe , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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, 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> ) 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 391,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,8 <b>Sól [mg]</b> 1 979,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2
2025-02-09 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) twarożek z zieloną 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 066,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,4 <b>Sól [mg]</b> 2 029 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8
2025-02-10 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 twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</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> ) kalafior 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 131,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,8 <b>Sól [mg]</b> 5 603,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1

2025-02-11 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> ) sałata 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, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 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> ) sałata 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
2025-02-12 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 kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owocowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIE</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</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 z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 550,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Sól [mg] 1 939,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 86
2025-02-13 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> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, 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> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [mg] 3 186,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 52,8