

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy* 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) brokuł na parze 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 185,4</b> <b>Białko ogółem [g] 88,7</b> <b>Tłuszcz [g] 58,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,7</b> <b>Sól [mg] 1 842,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,6</b>
2025-03-15 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 014</b> <b>Białko ogółem [g] 67</b> <b>Tłuszcz [g] 66</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,1</b> <b>Sól [mg] 1 959,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,9</b>
2025-03-16 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 391,2</b> <b>Białko ogółem [g] 121,2</b> <b>Tłuszcz [g] 88,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,5</b> <b>Sól [mg] 2 526,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,7</b>
2025-03-17 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> ) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 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> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 264,8</b> <b>Białko ogółem [g] 79,1</b> <b>Tłuszcz [g] 90,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,2</b> <b>Sól [mg] 2 164,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79</b>

2025-03-18 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z siemieniem lnianym 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	sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [mg] 2 776,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 46,5
2025-03-19 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy 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 ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU) 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, 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) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Sól [mg] 2 155,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-03-20 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy 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)	Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowy 350 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [mg] 2 758,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 52,9