

|                         |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-03-28 piątek       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>herbata z cukrem 250 ml<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>pomidor ze szczypiorkiem 150 g<br>twarożek z zieloną 50 g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)<br>połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR)<br>sałata 20 g | Zupa krupnik z zieloną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA)<br>kompot owocowy 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g<br>sos cytrynowy 100 ml (GLU) | kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata 20 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>jabłko 150 g<br>miód 25 1 szt                                                                                         | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 246,1<br>Białko ogółem [g] 71,1<br>Tłuszcz [g] 50,8<br>Węglowodany ogółem [g] 398,9<br>Sól [mg] 2 205,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>suma cukrów prostych [g] 64,9 |
| 2025-03-29 sobota       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>roszponka 20 g<br>jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>pomidor z rzodkiewką, zieloną i olejem rzepakowym 150 g<br>połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)   | Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA)<br>sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>kompot owocowy 250 g<br>szpinak 150 g (BIA)                       | szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)<br>galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU)<br>herbata owocowa 250 g<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>jabłko 150 g                                                                             | Ciastko FIT 1 szt                    | Energia [kcal] 2 006,5<br>Białko ogółem [g] 77,8<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 260<br>Sól [mg] 2 073,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 48,1   |
| 2025-03-30 niedziela    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata 20 g<br>sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)                                                | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>sos naturalny-lekki 100 g (GLU)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                 | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata 20 g<br>Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)<br>twarożek z zieloną 50 g (MLE) | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 103,3<br>Białko ogółem [g] 92,6<br>Tłuszcz [g] 69,5<br>Węglowodany ogółem [g] 301,6<br>Sól [mg] 2 809,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>suma cukrów prostych [g] 50,6 |
| 2025-03-31 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>kurczak w galarecie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Pasta z soczewicy i marchewki 70 g<br>sałatka szwedzka 150 g      | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU)<br>schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE)<br>kompot wieloowocowy * 250 g                      | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroi, chleb razowy kroi 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g                                       | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)  | Energia [kcal] 2 014,4<br>Białko ogółem [g] 82,7<br>Tłuszcz [g] 55,4<br>Węglowodany ogółem [g] 324,6<br>Sól [mg] 1 917,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>suma cukrów prostych [g] 84,7     |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-01 wtorek   | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) | Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>pomarańcza (100g) 0,5 szt                                                                                                                                                       | połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> )<br>papryka świeża 100 g             | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 395,2<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 96,8<br>Węglowodany ogółem [g] 309,7<br>Sól [mg] 2 328,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>suma cukrów prostych [g] 97,1 |
| 2025-04-02 środa    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )                             | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot ** 250 g         | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka szwedzka 150 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g | mus warzywno-owocowy 1 szt          | Energia [kcal] 2 234,5<br>Białko ogółem [g] 83,1<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Węglowodany ogółem [g] 335<br>Sól [mg] 2 725,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 49,4   |
| 2025-04-03 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>sałata 20 g<br>Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                     | gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g<br>kompot owocowy 250 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) | pomidor z natką pietruszki 150 g<br>połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )                 | sok pomidorowy 1 szt 330 ml         | Energia [kcal] 2 020,6<br>Białko ogółem [g] 84,2<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 279<br>Sól [mg] 1 857,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 48       |