

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem 150 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa krupnik z zieleciną 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)	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) jablko 150 g miód 25 1 szt	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 396,2 Sól [mg] 2 205,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-03-08 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 zieleciną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) 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 odcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jablko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [mg] 2 073,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 48,1
2025-03-09 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 ietruszki 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 zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sól [mg] 2 809,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 50,6
2025-03-10 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 soczewicy i marchewki 70 g sałatka szwedzka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) 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] 2 014,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sól [mg] 1 917,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 84,7

2025-03-11 wtorek	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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczyptką i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Żurek 300 ml (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) pomarańcza (100g) 0,5 szt	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 395,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [mg] 2 328,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 97,1
2025-03-12 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g warzyżek z zieleniną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [mg] 2 725,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-03-13 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 200 ml	Energia [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Sól [mg] 2 049,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 48,2