

|                         |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-05-02 piątek       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )                                                             | rolada rybna ( mintaj) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA</b> )<br>Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kompot 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g                                     | pomidor 100 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )                                                                | Ciastko FIT 1 szt                       | Energia [kcal] 2 169,7<br>Białko ogółem [g] 81,7<br>Tłuszcz [g] 63,3<br>Węglowodany ogółem [g] 318,3<br>Sól [mg] 1 534,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>suma cukrów prostych [g] 70,2  |
| 2025-05-03 sobota       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikami 150 g<br>galareta drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>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> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g                          | poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, 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>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleciną 30 g ( <b>MLE</b> ) | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt    | Energia [kcal] 2 209,2<br>Białko ogółem [g] 87,8<br>Tłuszcz [g] 77,1<br>Węglowodany ogółem [g] 319,1<br>Sól [mg] 1 832<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 66,9    |
| 2025-05-04 niedziela    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>kompot 250 g                    | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twarózek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 20 g<br>Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                  | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 173,9<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Węglowodany ogółem [g] 278,1<br>Sól [mg] 2 159,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 64,5 |
| 2025-05-05 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>rukola 15 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>twarózek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )                                | poledwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot 250 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>marchew w plastach z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g                                               | twarózek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 1 867,5<br>Białko ogółem [g] 72,3<br>Tłuszcz [g] 70,6<br>Węglowodany ogółem [g] 248,9<br>Sól [mg] 2 308,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,2<br>suma cukrów prostych [g] 43,3  |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek   | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g ( <b>BIA</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )                                      | jabłko 150 g<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                                                                                       | szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g                                                                                        | banan(180g) 1 szt                   | Energia [kcal] 2 179,8<br>Białko ogółem [g] 81,3<br>Tłuszcz [g] 78,2<br>Węglowodany ogółem [g] 315,8<br>Sól [mg] 1 878,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,6<br>suma cukrów prostych [g] 82,4 |
| 2025-05-07 środa    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g | 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>ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Sałatka z ryby wędzonej 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 114,7<br>Białko ogółem [g] 86,4<br>Tłuszcz [g] 79,7<br>Węglowodany ogółem [g] 289,9<br>Sól [mg] 2 419,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>suma cukrów prostych [g] 77,6   |
| 2025-05-08 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cukrem 250 ml<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                            | Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g                                                           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )                                                                                          | mus owocowo-warzywny 1 szt          | Energia [kcal] 2 171,1<br>Białko ogółem [g] 91,6<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 304,7<br>Sól [mg] 6 559,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 56,8     |