

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sól [mg] 1 954,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 77,6
2025-10-18 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g	poledwica 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) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 006,4 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [mg] 2 047,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-10-19 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 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sól [mg] 1 795,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,4
2025-10-20 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lniowym 150 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sól [mg] 2 406,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 89,6

2025-10-21 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jogurt naturalny 150 g (BIA) rzodkiewka 100 g połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	pomarańcza 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [mg] 1 950,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 63
2025-10-22 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	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 ogórek konserwowy 100 g (GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 044,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [mg] 2 092,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 59,9
2025-10-23 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) banan(180g) 1 szt kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Sól [mg] 6 701,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 72,6