

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g połędwica drobiowa cienka 30 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g pulpet z ryby(morszczuk) 90 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml mandarynka 70 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g	pieczywo razowe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g kiełbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 150 g	jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2334,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sól [mg] 2961 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 55,3
2024-04-27 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka konserwowa 30 g jogurt naturalny 150 g jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g	kiwi (70 g) 1 szt	sos pomidorowy 100 ml Pieczeń rzymska 100 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	twaróg z koperkiem 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2117 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [mg] 1844,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 49,7
2024-04-28 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g	kalafior z wody 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g ogórek zielony z zieleniną 150 g sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g	Energia [kcal] 2231,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2331,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 40,5
2024-04-29 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g ogonówka 30 g papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	kisiel 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml schab duszony/sos własny 80 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g twarożek z zieleniną 50 50 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g jabłko 150 g	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2151,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [mg] 2104,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 93,1

2024-04-30 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g jajko gotowane 1 szt połędwica sopočka 30 g sałata 20 g	pomarańcza 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g kompot wieloowocowy * 250 g kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g	kapusta modra na ciepło 150 g	sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 1 938,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 215,5 Sól [mg] 2 170,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 23,5
2024-05-01 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g pieczywo razowe 100 g roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 30 g pomidor 100 g Pasta z selera 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml mandarynka 70 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml kompot ** 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleciną 50 g pieczywo razowe 100 g szynka konserwowa 30 g	jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [mg] 2 844,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 60,2
2024-05-02 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata b/c 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g jogurt naturalny 150 g ser żółty 30 g pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g	budyń bez soku 200 ml	szynka drobiowa -wędł. 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo razowe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g bigos z cukinii 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Sól [mg] 1 951,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 44