

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	D.z ogr.fatwotrzyswajalnych węglowodanów/watrobowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sól [mg] 2 169,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 32,2
2024-06-29 sobota	D.z ogr.fatwotrzyswajalnych węglowodanów/watrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sól [mg] 1 971,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 60,5
2024-06-30 niedziela	D.z ogr.fatwotrzyswajalnych węglowodanów/watrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka warzywno-ryżowa z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 512 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Sól [mg] 2 596,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 86,4
2024-07-01 poniedziałek	D.z ogr.fatwotrzyswajalnych węglowodanów/watrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowne 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Sól [mg] 1 699,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 114,6

2024-07-02 wtorek	D.z ogr.latwozysywalnych weglovdanow/wajrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) poledwica sopocka 30 g (DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron rawzowy (gotowany) z serem i jogurtem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	Ciastko FIT 1 szt	szyńka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sól [mg] 1 720,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 63,3
2024-07-03 środa	D.z ogr.latwozysywalnych weglovdanow/wajrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g Pasta z selera i białka jaja 150 g (JAJ, SEL) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarożek z zielenią 50 g (MLE) szyńka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sól [mg] 2 479,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 91,9
2024-07-04 czwartek	D.z ogr.latwozysywalnych weglovdanow/wajrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL)	buraczki gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)		szyńka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 222 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Sól [mg] 1 770,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 68