

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	jabko 150 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i zieleniną (św) 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) kompot wieloowocowy * 250 g sos grecki * 150 g mandarynka 70 g ziemniaki z koperkiem 200 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 006,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Sód [mg] 2 451,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 31
2024-01-13 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jablko 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	grejfrut 0,3 szt	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki młode z koperkiem 200 g Bukiet warzywa ** 150 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA)	wafle ryżowe-naturalne 150 g	Energia [kcal] 2 029,3 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sód [mg] 1 780,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 39,5
2024-01-14 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	jabko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	kałafior z wody 150 g (GLU)	herbata b/c 250 ml pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g	twaróg farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sód [mg] 2 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 46,8
2024-01-15 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogonówka 30 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałatka szwedzka 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	Bukiet warzywa ** 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z zieleniną 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jablko 150 g	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 014,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sód [mg] 1 971,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 48,8

2024-01-16 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki i siemniem lnianym 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)	bukiet warzyw z ziołami 150 g (GLU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sód [mg] 2 032,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 55,9
2024-01-17 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g salatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Sód [mg] 2 044,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 55,3
2024-01-18 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 150 g schab duszony/sos nat-lekki 80 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sód [mg] 2 198,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 48,6