

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g poledwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pierogi ruskie 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g kiwi (70 g) 1 szt	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Bukiet warzyw mieszany 100 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [mg] 2 167,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 58,7
2024-04-13 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	jablko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g Sztuka mięsa 80 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 2 206,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 57
2024-04-14 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Salatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot jablkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 2 980,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-04-15 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) jablko 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sól [mg] 1 992,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 31,2

2024-04-16 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	grejfrut 0,3 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe (ryż brązowy) 250 g ( <b>SEL</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kalaniof z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 2 385,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 41,6
2024-04-17 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g pieczeń wieprzowa 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) mandarynka 70 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jabłko 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [mg] 2 238,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 50,1
2024-04-18 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) poledwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [mg] 2 644,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 45,4