

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24, piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g kiwi (70 g) 1 szt ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki 150 g (SEL)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Sól [mg] 2 799,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 73,7
2024-05-25 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Sól [mg] 2 206,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 48,1
2024-05-26 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	tomat 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Sól [mg] 2 428,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 47,2
2024-05-27 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g fasolka z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [mg] 1 992,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 31,2

2024-05-28 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) marchewka gotowana * 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g (GLU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 044 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [mg] 2 091,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 62
2024-05-29 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g pieczeń wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) mandarynka 70 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 290,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 50,1
2024-05-30 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	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