

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 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 drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) mandarynka 70 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, MIĘ, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sól [mg] 2 959,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 55,3
2024-06-08 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	arbuz 200 g	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 surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	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 chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sól [mg] 1 842,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 53,8
2024-06-09 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 konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU)	jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony z zieleniną 150 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sól [mg] 2 728,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 54,5
2024-06-10 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogonówka 30 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [mg] 2 104,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 93,1

2024-06-11 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 siemieniem lnianym 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) połędwica sopocka 30 g (DWU) sałata 20 g	pomarańcza 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g kalańfior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 792,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 221,5 Sól [mg] 2 170,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 23,5
2024-06-12 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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) pomarańcza (100g) 0,5 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 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 kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka 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] 2 033,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Sól [mg] 2 846,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 59,5
2024-06-13 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 150 g sałata 20 g	sok pomidorowy 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	szynka drobiowa -węd. 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) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Sól [mg] 2 495,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 42,4