

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 002,8 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [mg] 1 484,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,2
2024-06-22 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot 250 g	jabłko 150 g	Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 238,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 44,6
2024-06-23 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	arbuz 200 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [mg] 2 092,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 40,2
2024-06-24 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot owocowy 250 g	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [mg] 2 445,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 51,7

2024-06-25 wtorek	Dz 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g (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 szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2023,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sól [mg] 1 640,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 71,9
2024-06-26 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	arbuz 200 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2099,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 1 682,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 52,5
2024-06-27 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU)	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g marchewka gotowana * 150 g (GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2006,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Sól [mg] 2 628,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 60,1