

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka 30 g (MIE, DWU) pomidor 100 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 sos grecki * 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sól [mg] 2 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 86
2024-07-06 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g Jabłko gotowne 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka)gotowana 70 g (MIE) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	marchew gotowana 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 1 963,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 92
2024-07-07 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) salata 20 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sól [mg] 1 590 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 84,9
2024-07-08 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	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 (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew gotowana 150 g kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ) salata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [mg] 1 941,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 68,7

2024-07-09 wtorek	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron razowy (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA) Jabłko gotowane 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 078,2 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Sól [mg] 1 684,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 82,1
2024-07-10 środa	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g Jabłko gotowane 150 g	marchew gotowana 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) sałata 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 523,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sól [mg] 1 708,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 110,9
2024-07-11 czwartek	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sól [mg] 2 398,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 43,3