

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-26 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka 30 g ( <b>MIE, DWU</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kompot wielowocowy * 250 g arbus 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki 150 g ( <b>SEL</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</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 z ziołami 100 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2175,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,5 <b>Sól [mg]</b> 2109,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6
2024-07-27 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wielowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</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	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2109,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 81 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271 <b>Sól [mg]</b> 1976,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,4
2024-07-28 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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> ) połowica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	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 jabłkowy 250 ml	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem 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	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2195,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,7 <b>Sól [mg]</b> 1765,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4
2024-07-29 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g roszponka 20 g	jabłko 150 g	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 (duszona) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kompot wielowocowy * 250 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g ( <b>JAJ</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 i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2018,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7 <b>Sól [mg]</b> 1980,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,8

2024-07-30 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron razowy (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU) jablko 150 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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sól [mg] 2 063,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 63
2024-07-31 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	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynga duszona 70 g (MIE) 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)	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 jablko 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] 2 063,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [mg] 2 632,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,7
2024-08-01 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) poledwica sopocka 50 g (DWU) 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)	szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [mg] 2 693,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 45,1