

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g arbus 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pieczywo razowo 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 pomidor 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 028,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,9 <b>Sól [mg]</b> 1 473 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,6
2024-08-03 sobota	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> ) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) kompot 250 g	jabłko 150 g	szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g 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> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 010,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271 <b>Sól [mg]</b> 2 602,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6
2024-08-04 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 konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	arbus 200 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 235,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256 <b>Sól [mg]</b> 2 092,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2
2024-08-05 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa owocowa z truskawkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	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> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 004,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,1 <b>Sól [mg]</b> 2 430,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,7

2024-08-06 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka bartenka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	surowka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surowka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )	bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</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> ) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 029</b> <b>Białko ogółem [g] 78,3</b> <b>Tłuszcz [g] 81,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,3</b> <b>Sól [mg] 1 640,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 40</b>
2024-08-07 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	arbuz 200 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	szynka bartenka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 099,9</b> <b>Białko ogółem [g] 86,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,4</b> <b>Sól [mg] 1 682,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,5</b>
2024-08-08 czwartek	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> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU</b> )	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> ) marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	grejpfrut 0,5 szt	<b>Energia [kcal] 2 005,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,4</b> <b>Sól [mg] 2 592,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,1</b>