

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) połudwica sopocka 50 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 735 Energia [kcal] 616,1 Białko ogółem [g] 26,1 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 69,7 Sól [mg] 1 434,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 11	mus warzywno-owocowy 1 szt Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 43,2 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 9 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,5 suma cukrów prostych [g]	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 Waga porcji [g]: 1 080 Energia [kcal] 806,2 Białko ogółem [g] 39,7 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 127,3 Sól [mg] 498,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 18,8	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ) Waga porcji [g]: 30 Energia [kcal] 76,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 15,1 Sól [mg] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,3 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 9,4	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) Waga porcji [g]: 530 Energia [kcal] 410,6 Białko ogółem [g] 19,6 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 52,7 Sól [mg] 747,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 5,9	twarożek farmerski 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 114,3 Białko ogółem [g] 5,2 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 3,5 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 suma cukrów prostych [g]	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
2024-08-02 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 Waga porcji [g]: 580 Energia [kcal] 405,6 Białko ogółem [g] 16,8 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 55,3 Sól [mg] 432,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 6,9	sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 162,7 Białko ogółem [g] 1,2 Tłuszcz [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 10,2 Sól [mg] 294,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 5,8	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 arbuzy 150 g Waga porcji [g]: 1 100 Energia [kcal] 732,8 Białko ogółem [g] 17,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 163,4 Sól [mg] 86,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 41	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA) Waga porcji [g]: 200 Energia [kcal] 132,4 Białko ogółem [g] 0,2 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 32,8 Sól [mg] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,6 suma cukrów prostych [g] 25	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 Waga porcji [g]: 600 Energia [kcal] 525 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 54,7 Sól [mg] 637,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 5,9	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 70,2 Białko ogółem [g] 1,1 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 13,5 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 2,3 suma cukrów prostych [g]	Energia [kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sól [mg] 1 473 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 84,6

2024-08-03 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>herbata owocowa 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) Waga porcji [g]: 610 Energia [kcal] 424,4 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 55,5 Sól [mg] 463,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 6</p>	<p>surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU) Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 111,7 Białko ogółem [g] 1,8 Tłuszcz [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 8,5 Sól [mg] 63,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 1,4</p>	<p>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 Waga porcji [g]: 1070 Energia [kcal] 903,4 Białko ogółem [g] 27,2 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 130,8 Sól [mg] 954,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 24,1</p>	<p>jabłko 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 62,1 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 16,3 Sól [mg] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 4,7</p>	<p>szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, 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) ser żółty 30 g (BIA) Waga porcji [g]: 590 Energia [kcal] 498 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Sól [mg] 961,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 10 suma cukrów prostych [g] 6,4</p>	<p>sok pomidorowy 1 szt 330 l Waga porcji [g]: 330 Energia [kcal] 11,3 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 2,7 Sól [mg] 155,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,9 suma cukrów prostych [g]</p>	<p>Energia [kcal] 2 010,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [mg] 2 602,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 42,6</p>
2024-08-04 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>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 Waga porcji [g]: 561 Energia [kcal] 596 Białko ogółem [g] 34,6 Tłuszcz [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Sól [mg] 860,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 15,2</p>	<p>arbusz 200 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 64,8 Białko ogółem [g] 1,1 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 15,1 Sól [mg] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 4,8</p>	<p>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 Waga porcji [g]: 870 Energia [kcal] 769,1 Białko ogółem [g] 50,2 Tłuszcz [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 99,7 Sól [mg] 118,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 11,6</p>	<p>Ciastko FIT 1 szt Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 189,5 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 6,3 Węglowodany ogółem [g] 3 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,7 suma cukrów prostych [g]</p>	<p>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) Waga porcji [g]: 610 Energia [kcal] 576,5 Białko ogółem [g] 22,7 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 64,2 Sól [mg] 1 088,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 2,5</p>	<p>sok owocowy 330 ml 1 szt Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 39,6 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 10,6 Sól [mg] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,7 suma cukrów prostych [g] 6,1</p>	<p>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</p>

2024-08-05 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 660 Energia [kcal] 387,9 Białko ogółem [g] 20,4 Tłuszcz [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 52,7 Sól [mg] 814,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 6,1</p>	<p>kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA) Waga porcji [g]: 200 Energia [kcal] 84,8 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 20,9 Sól [mg] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 15,9</p>	<p>Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Waga porcji [g]: 840 Energia [kcal] 889,3 Białko ogółem [g] 25,3 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 146 Sól [mg] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 35,4</p>	<p>surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 154,4 Białko ogółem [g] 1,7 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 19,4 Sól [mg] 385,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 11,5</p>	<p>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) Waga porcji [g]: 560 Energia [kcal] 450,6 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 55,5 Sól [mg] 941,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 6,8</p>	<p>owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 37,8 Białko ogółem [g] 1,4 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 12,6 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 2,3 suma cukrów prostych [g]</p>	<p>Energia [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [mg] 2 430,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 75,7</p>
2024-08-06 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Waga porcji [g]: 561 Energia [kcal] 437,8 Białko ogółem [g] 24,8 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 50,5 Sól [mg] 695,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 0,6</p>	<p>surówka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 88,4 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 4,8 Węglowodany ogółem [g] 11,9 Sól [mg] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 6,2</p>	<p>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 Waga porcji [g]: 1 050 Energia [kcal] 783,4 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 116,7 Sól [mg] 93,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 22,9</p>	<p>kapusta modra na ciepło 150 g (GLU) Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 101,3 Białko ogółem [g] 3,2 Tłuszcz [g] 4,8 Węglowodany ogółem [g] 14,9 Sól [mg] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 3,9</p>	<p>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) Waga porcji [g]: 580 Energia [kcal] 574,9 Białko ogółem [g] 24,9 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 77,3 Sól [mg] 813,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 6,4</p>	<p>mus warzywno-owocowy 1 szt Waga porcji [g]: 1 Energia [kcal] 43,2 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,5 suma cukrów prostych [g]</p>	<p>Energia [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sól [mg] 1 640,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 40</p>

2024-08-07 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Waga porcji [g]: 610 Energia [kcal] 469 Białko ogółem [g] 21,9 Tłuszcz [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 51 Sól [mg] 764,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 1,6</p>	<p>arbusz 200 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 64,8 Białko ogółem [g] 1,1 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 15,1 Sól [mg] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 4,8</p>	<p>ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) Waga porcji [g]: 820 Energia [kcal] 860,5 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 129,5 Sól [mg] 211 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 31,8</p>	<p>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 103 Białko ogółem [g] 1,1 Tłuszcz [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 17,8 Sól [mg] 63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 8,5</p>	<p>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) Waga porcji [g]: 560 Energia [kcal] 488,3 Białko ogółem [g] 29,4 Tłuszcz [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 65,2 Sól [mg] 642,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 5,8</p>	<p>twarożek farmerski 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 114,3 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] 5,2 Węglowodany ogółem [g] 10,8 Sól [mg] kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g]</p>	<p>Energia [kcal] 2 099,9 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</p>
2024-08-08 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>herbata owocowa 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 papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU) Waga porcji [g]: 760 Energia [kcal] 533,5 Białko ogółem [g] 24,4 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 64,2 Sól [mg] 751,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 12,1</p>	<p>jabłko 150 g Waga porcji [g]: 150 Energia [kcal] 62,1 Białko ogółem [g] 0,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 16,3 Sól [mg] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 4,7</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g Waga porcji [g]: 820 Energia [kcal] 730,7 Białko ogółem [g] 53,1 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 91,2 Sól [mg] 1 002,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 6,7</p>	<p>kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA) Waga porcji [g]: 200 Energia [kcal] 127 Białko ogółem [g] 0,2 Tłuszcz [g] 0,8 Węglowodany ogółem [g] 29,4 Sól [mg] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,5 Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 22,5</p>	<p>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 i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Waga porcji [g]: 580 Energia [kcal] 504 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 56,1 Sól [mg] 806,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 5,5</p>	<p>grejpfrut 0,5 szt Waga porcji [g]: 0,5 Energia [kcal] 48,6 Białko ogółem [g] 0,8 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Sól [mg] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 5,6</p>	<p>Energia [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Sól [mg] 2 592,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 57,1</p>