

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-09 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) arbuz 200 g	brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU)	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 396,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sól [mg] 2 862,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 48,8
2024-08-10 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	arbuz 200 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń ryżowa 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sałata na jogurcie 120 g (BIA)	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 3 541,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 54,4
2024-08-11 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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa 150 g (BIA, JAJ, DWU)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony z zieleniną 150 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sól [mg] 2 597,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 55,8
2024-08-12 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galercie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	sałatka z pomidora i ogórka z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 013,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 1 734,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 70,9

2024-08-13 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 siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) południca sopočka 30 g (DWU) sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron razowy (gotowany) z serem i śmietaną 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 200 g	Ciastko FIT 1 szt	sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 058,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 218,3 Sól [mg] 1 838,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 38,9
2024-08-14 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jabłko 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MIE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [mg] 2 783,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 76,1
2024-08-15 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 150 g sałata 20 g	arbuz 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	sok pomidorowy 200 ml	szynka drobiowa -węd. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sól [mg] 2 115,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 31,8