

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-16 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka 30 g (MIE, DWU) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 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 arbus 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki 150 g (SEL)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2175,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sól [mg] 2109,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 73,6
2024-08-17 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2109,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [mg] 1976,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 47,4
2024-08-18 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 Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2195,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Sól [mg] 1765,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 53,4
2024-08-19 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 100 g roszponka 20 g	jabłko 150 g	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) kompot wieloowocowy * 250 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2018,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 1980,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 27,8

2024-08-20 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) jabłko 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
2024-08-21 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) Szynka 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 jabłko 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
2024-08-22 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