

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-30 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 vinaigrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	sok pomidorowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) 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] 2 296,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [mg] 2 910,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 28,7
2024-08-31 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 ryńska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (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 cebulką i siemieniem lnianym 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] 2 151,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Sól [mg] 3 544,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 55,9
2024-09-01 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 z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	nektarynka 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 mięsno-jarzynowa z koperkiem 60 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 293,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Sól [mg] 2 114,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 57,1

2024-09-02, 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 galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 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 zieloną 50 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [mg] 1 744,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 71,1
2024-09-03, 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 zieloną 70 g (BIA, JAJ) poledwica sopocka 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	cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 221,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 241,8 Sól [mg] 1 773 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 39
2024-09-04, 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	sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyptką 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 zieloną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 060,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [mg] 2 570,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 65,1
2024-09-05, 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 zieloną 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 zieloną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczką 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 -wędł. 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 218,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Sól [mg] 2 115,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 31,8