

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 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	sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g grejpfrut 0,5 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 015,8 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [mg] 1 565,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 89,9
2024-09-14 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 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)	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot 250 g	jabłko 150 g	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)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 1 737,3 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Sól [mg] 1 772,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 58,5
2024-09-15 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	arbuz 200 g	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	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg 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)	sok owocowy 330 ml 1 szt	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
2024-09-16 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	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)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	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

2024-09-17 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka barmnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	surowka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL) surowka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	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)	mus warzywno-owocowy 1 szt	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
2024-09-18 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) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	gruszka 150 g	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)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) cukiniowy paszтет 100 g (GLU, JAJ)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 141,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sól [mg] 1 738,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 51,4
2024-09-19 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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)	jablko 150 g	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	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka barmnika 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)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Sól [mg] 2 613,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 57,6