

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(razowy) z sosem bolońskim i mięsem 350 g Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Sól [mg] 1 688 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 82,1
2024-10-02 środa	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Sól [mg] 1 712 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 115
2024-10-03 czwartek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g cukinia gotowana z ziołami (św)150 g 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sól [mg] 2 593,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 41,1
2024-10-04 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryz brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sól [mg] 1 252,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 96,4

2024-10-05 sobota	D z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata b/c 250 ml pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g	Jablko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 110,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sól [mg] 2 575,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 87,4
2024-10-06 niedziela	D z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 066,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Sól [mg] 1 788,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 20,8	
2024-10-07 poniedziałek	D z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek 30 30 g (MLE) Jablko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak gotowany 100 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [mg] 2 206,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 71,3
2024-10-08 wtorek	D z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 200 g (GLU, SEL) seler gotowany 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sól [mg] 2 015,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 71,4

2024-10-09 środa	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleńią 50 g (MLE)	Jabłko gotowne 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 50 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 367,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sól [mg] 1 747,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 78,8
2024-10-10 czwartek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleńią 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Jabłko gotowne 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, 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] 2 238,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 2 778 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 81,2
2024-10-11 piątek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńią 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (mintaj) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Sól [mg] 2 006,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 67,6
2024-10-12 sobota	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sól [mg] 2 182,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 65,6

2024-10-13 niedziela	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	kawa zbozowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) maslo 82% tluszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g pomidor b/z skorki 100 g salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	biskopky b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Rosol z makaronem i natka ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) maslo 82% tluszczu 15 g (BIA) brokul na parze 100 g salata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) twarozek z zielenina 50 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 410 Bialko ogolem [g] 113,6 Tluszcz [g] 75 Weglowodany ogolem [g] 338,4 Sol [mg] 2 434,8 kw. tluszcz. nasycone ogolem [g] 36,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrow prostych [g] 90,3
2024-10-14 poniedzialek	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryna 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) maslo 82% tluszczu 10 g (BIA) salata 20 g kurczak w galarewkie -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jablkowy 100 g	Kisiel z tartym jablkami 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natka pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jablko gotowne 150 g	kawa zbozowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) polędwica sopočka 30 g (DWU) maslo 82% tluszczu 10 g (BIA) salata 20 g polędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziolami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 172,1 Bialko ogolem [g] 84,1 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogolem [g] 363,7 Sol [mg] 1 900,7 kw. tluszcz. nasycone ogolem [g] 22,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrow prostych [g] 115,8
2024-10-15 wtorek	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	zupa mleczna z zacierka 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryna b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) maslo 82% tluszczu 10 g (BIA) salata 20 g pomidor b/z skorki 150 g pasta z bialka 50 g 50 g (BIA, JAJ) polędwica sopočka 30 g (DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryzem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g	Jablko gotowne 150 g	polędwica sopočka 50 g (DWU) kawa zbozowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tluszcz roslinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziolami 150 g	twarozek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 346,6 Bialko ogolem [g] 93,8 Tluszcz [g] 88,9 Weglowodany ogolem [g] 307,4 Sol [mg] 1 824,3 kw. tluszcz. nasycone ogolem [g] 32,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 60,6
2024-10-16 sroda	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	Herbata z cytryna b/z cukru 250 g maslo 82% tluszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kasza jeczmienna 300 ml (BIA, GLU) salata 20 g Jablko gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natka pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziolami 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	biskopky b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbozowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) maslo 82% tluszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarozek z zielenina 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 297,2 Bialko ogolem [g] 80,3 Tluszcz [g] 74 Weglowodany ogolem [g] 348 Sol [mg] 3 093,1 kw. tluszcz. nasycone ogolem [g] 32,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrow prostych [g] 82,7

2024-10-17 czwartek	D z ogr.łatwotrzyszajalnych węglowodanów/wątrobowia	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	buraczki gotowane 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)		połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [mg] 1 703,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 67
2024-10-18 piątek	D z ogr.łatwotrzyszajalnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszka manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ, DWU) szynka 30 g (MIE, DWU) pomidor b/z skórki 100 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Jabłko gotowane 150 g	Ciastko FIT 1 szt	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, SEL) kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 50 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 452,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Sól [mg] 1 748 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 118,4
2024-10-19 sobota	D z ogr.łatwotrzyszajalnych węglowodanów/wątrobowia	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 077,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Sól [mg] 2 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 61,1
2024-10-20 niedziela	D z ogr.łatwotrzyszajalnych węglowodanów/wątrobowia	kawa zbożowa z mlekkiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopočka 30 g (DWU) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Energia [kcal] 2 427,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sól [mg] 1 662,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 86,1

2024-10-21 poniedziałek	D z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka wieprzowa z warzywami 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) salata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [mg] 2 508,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 62,6
2024-10-22 wtorek	D z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszka mąną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(razowy) z sosem bolońskim i mięsem 350 g Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sól [mg] 5 209,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 95,2
2024-10-23 środa	D z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kasza jeczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Rosółnik z kaszką mąną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) salata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sól [mg] 2 141,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 101
2024-10-24 czwartek	D z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) salata 20 g salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) salata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Sól [mg] 2 628,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 40,9

2024-10-25 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g sos grecki * 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	salata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sól [mg] 1 673,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 69,7
2024-10-26 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g herbata b/c 250 ml pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g	Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g połędwica sopocka 50 g (DWU) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Sól [mg] 2 636,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 87,7
2024-10-27 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g salata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 088,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sól [mg] 1 809 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 60,7
2024-10-28 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek 30 30 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak gotowany 100 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sól [mg] 2 183,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 54,9

2024-10-29 wtorek	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 200 g (GLU, SEL) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sól [mg] 2 015,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 71,4
2024-10-30 środa	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Jabłko gotowne 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sól [mg] 1 743,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 78,7
2024-10-31 czwartek	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Jabłko gotowne 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, 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] 2 238,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 2 778 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 81,2
2024-11-01 piątek	D z ogr.latwozyswajalnych wegloowodanow/watrobowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (mintaj) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sól [mg] 2 050,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 74,8

2024-11-02 sobota	D z ogr.łatwozysyjajnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galart drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sól [mg] 2 187,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 92,1
2024-11-03 niedziela	D z ogr.łatwozysyjajnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 371 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sól [mg] 2 487,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 65,2
2024-11-04 poniedziałek	D z ogr.łatwozysyjajnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jablkowy 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopočka 30 g (DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Sól [mg] 1 900,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 115,8
2024-11-05 wtorek	D z ogr.łatwozysyjajnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopočka 30 g (DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g	seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	połędwica sopočka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Sól [mg] 1 824,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 56,6

2024-11-06 środa	D z ogr.łatwizyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [mg] 3 093,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 82,7
2024-11-07 czwartek	D z ogr.łatwizyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	buraczki gotowane 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [mg] 1 812,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 70,9