

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata 20 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona(morszcuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> )	brukselka z bulgą tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 124,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,9 <b>Sól [mg]</b> 2 406,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,1
2024-10-12 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica z warzywami 50 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sałata z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 168,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9 <b>Sól [mg]</b> 3 729,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,8
2024-10-13 niedziela	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) brokuł na parze 100 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 282,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>Sól [mg]</b> 2 709,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7
2024-10-14 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarecie -wędlna 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	grejpfrut 0,5 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1 946,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>Sól [mg]</b> 1 954,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,7

2024-10-15 wtorek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) sos jarzynowy# 150 g	Energia [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [mg] 1 900,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 28,1
2024-10-16 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) papryka konserwowa 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g	Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 3 901,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 65,2
2024-10-17 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 2 293,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 45,5