

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka 30 g ( <b>MIE, DWU</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	chleb razowy krojony 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 pomidor 50 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, SEL</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 065,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>Sól [mg]</b> 1 878,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,4
2024-10-19 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 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 z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	gruszka 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</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> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 160,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,1 <b>Sól [mg]</b> 2 292,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,7
2024-10-20 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> ) poledwica sopocka 30 g ( <b>DWU</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g	Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 329,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,3 <b>Sól [mg]</b> 1 838,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6
2024-10-21 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g roszponka 20 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Roladka wieprzowa z warzywami 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> )	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> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 057,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,8 <b>Sól [mg]</b> 2 515,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,6

2024-10-22 wtorek	D.z 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 natką pietruszki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron (razowy)z sosem bolońskim i mięsem 350 g grejfrut 0,5 szt	bukiet warzyw z ziołami 150 g	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 szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 182,2 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Sól [mg] 1 982,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 65
2024-10-23 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 200 ml	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Szynka duszona 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 239,1 Sól [mg] 3 335,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 30,3
2024-10-24 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sól [mg] 2 957,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 38,1