

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-20 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 vinegrette 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 (mintaj) 90 g (GLU, JAJ, 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)	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, MIE, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 159,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Sól [mg] 2 827,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 23,9
2024-09-21 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g (GLU, MIE, SOJ, SEL)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń ryżowa 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 fasolka z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką i siemieniem lnianym 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Sól [mg] 1 771,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 44,4
2024-09-22 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszki 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, MIE, 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] 2 360,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [mg] 2 740,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 63,8

2024-09-23 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, MIE) 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 południca 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
2024-09-24 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) południca 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 jabłko 150 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 południca sopocka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Sól [mg] 1 761,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 38,8
2024-09-25 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 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) papryka świeża 100 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [mg] 2 771,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 60,8
2024-09-26 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	śliwka 120 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 2 126,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 51