

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) szynka 30 g ( <b>MIE, DWU</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GÓR</b> ) pomidor b/z skórki 50 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 528,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,6 <b>Sól [mg]</b> 1 748 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,4
2024-11-30 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GÓR</b> ) salata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 113,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>Sól [mg]</b> 2 369,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7
2024-12-01 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połudwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> ) salata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GÓR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GÓR</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) salata 20 g salata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 342,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>Sól [mg]</b> 1 626,7 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,1
2024-12-02 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owocowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Jabłko gotowne 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) galant drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka wieprzowa z warzywami 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) salata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 282,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,9 <b>Sól [mg]</b> 2 356,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2

2024-12-03 wtorek	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieloną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(razowy) z sosem bolońskim i mięsem 350 g Jabłko gotowane 150 g	jarzynny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	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
2024-12-04 środa	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	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
2024-12-05 czwartek	D.z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Sól [mg] 2 712,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 46,7