

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka 30 g (MIE, DWU) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 048 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sól [mg] 1 751,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 99,4
2024-11-30 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 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 z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	gruszka 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sól [mg] 2 308,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 52,3
2024-12-01 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) poledwica sopocka 30 g (DWU) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zielenią i olejem rzepakowym 150 g	jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) 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 (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 117,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sól [mg] 1 805,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 58,3
2024-12-02 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 100 g roszponka 20 g	sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g Roladka wieprzowa z warzywami 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sól [mg] 2 655,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 30,3

2024-12-03 wtorek	Dz 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 natką pietruszki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) 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 (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	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
2024-12-04 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynga duszona 70 g (MIĘ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	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
2024-12-05 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 3 045,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 44,6