

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryba gotowana (dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) sos grecki * 150 g ( <b>GLU</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</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 pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 000,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269 <b>Sól [mg]</b> 1 665,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 suma cukrów prostych [g] 39,9
2024-11-16 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GÓR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )	sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )	jabłko 150 g	południca sopočka 50 g ( <b>DWU</b> ) 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> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 124,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,2 <b>Sól [mg]</b> 1 982,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8 suma cukrów prostych [g] 42,1
2024-11-17 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 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GÓR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłkami z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GÓR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 211,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,1 <b>Sól [mg]</b> 2 111,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 suma cukrów prostych [g] 74
2024-11-18 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GÓR, ZIA</b> )	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 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> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynka regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 029,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,4 <b>Sól [mg]</b> 2 445,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 suma cukrów prostych [g] 44,1

2024-11-19 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 jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka bartenka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) salata 20 g	surowka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot jabłkowy 250 ml sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe ( ryż brazowy) 250 g ( <b>SEL</b> )	kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )	bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</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> ) salata 20 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 1 922,8</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,9</b> <b>Sól [mg] 2 038,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,3</b>
2024-11-20 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> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	sok pomidorowy 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 095</b> <b>Białko ogółem [g] 80,3</b> <b>Tłuszcz [g] 81,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,9</b> <b>Sól [mg] 2 212,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,4</b>
2024-11-21 czwartek	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> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU</b> )	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Ryż brazowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) salatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 210,1</b> <b>Białko ogółem [g] 111,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,1</b> <b>Sól [mg] 3 010</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,1</b>