

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sól [mg] 2 050,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 74,8
2024-12-14 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galaretki drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 319,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sól [mg] 2 159 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 90,5
2024-12-15 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sól [mg] 2 431 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 59,6
2024-12-16 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Sól [mg] 1 900,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 115,8

2024-12-17 wtorek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g	seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [mg] 1 824,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
2024-12-18 środa	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabiko gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	biskopki b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarożek z zielenią 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sól [mg] 2 286,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 83
2024-12-19 czwartek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	buraczki gotowane 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [mg] 1 812,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 70,9