

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sól [mg] 1 530,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 96,4
2024-12-28 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata b/c 250 ml pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g	Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g południca sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Sól [mg] 2 636,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 87,7
2024-12-29 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [mg] 1 809 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 60,7
2024-12-30 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek 30 30 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak gotowany 100 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sól [mg] 2 183,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 54,9

2024-12-31 wtorek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sól [mg] 2 798,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 62,6
2025-01-01 środa	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Jabłko gotowne 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty 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 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sól [mg] 1 743,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 78,7
2025-01-02 czwartek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owocowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Jabłko gotowne 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 080,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 2 813,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 74,9