

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-12-13 piątek | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g | biskvity b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ) | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) | brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU) | pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g | jogurt naturalny 150 g (BIA) | Energia [kcal] 221,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sól [mg] 2 549,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 38,7 |
| 2024-12-14 sobota | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) | gruszka 150 g | sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) | surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g | szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 227,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sól [mg] 2 117,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 |
| 2024-12-15 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) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) | kiwi (70 g) 1 szt | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g | 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, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) brokuł na parze 100 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2248 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 2 469 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 |
| 2024-12-16 poniedziałek | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlna 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA) | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g gotowane buraczki 150 g kompot wieloowocowy * 250 g | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica soppocka 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 | grejfrut 0,5 szt | Energia [kcal] 1946,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [mg] 1 954,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 72,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 2024-12-17 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 siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g | pomarańcza (100g) 0,5 szt | Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) | kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU) | cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [mg] 2 156,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 25,7 |
| 2024-12-18 środa | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) papryka konserwowa 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g | kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA) | ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g | Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sól [mg] 3 095,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 |
| 2024-12-19 czwartek | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g | jabłko 150 g | Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) | surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g | połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [mg] 2 243,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 |