

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 002,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,3 <b>Sól [mg]</b> 1 550,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 suma cukrów prostych [g] 68,6
2024-12-28 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA)	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	jabłko 150 g	południca sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) 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) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 104,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,7 <b>Sól [mg]</b> 1 942,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 suma cukrów prostych [g] 40,7
2024-12-29 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 348,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,4 <b>Sól [mg]</b> 2 089,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 suma cukrów prostych [g] 71,1
2024-12-30 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 006,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,8 <b>Sól [mg]</b> 2 429,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 suma cukrów prostych [g] 32,9

2024-12-31 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 bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) salata 20 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe ( ryz brazowy) 250 g ( <b>SEL</b> )	kapusta modra na cieplo 150 g ( <b>GLU</b> )	sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</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> ) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 002,9</b> <b>Białko ogółem [g] 81,1</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,9</b> <b>Sól [mg] 2 481,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,1</b>
2025-01-01 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, GLU, 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> ) sałata 20 g pomidor 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 021,7</b> <b>Białko ogółem [g] 79,3</b> <b>Tłuszcz [g] 76,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b> <b>Sól [mg] 2 188,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,6</b>
2025-01-02 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, MIĘ, 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> ) sałata 20 g szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 149,1</b> <b>Białko ogółem [g] 110,5</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,2</b> <b>Sól [mg] 3 142,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,9</b>