

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka 30 g (MIE, DWU) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 006,4 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sól [mg] 1 792,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 105,6
2024-12-21 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 galaretki drobiowy, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) 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	Energia [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sól [mg] 1 985,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 42,1
2024-12-22 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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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) pomidor 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 1 818,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 73,2
2024-12-23 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 pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, 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) pomidor 100 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sól [mg] 2 069,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 33,8

2024-12-24 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym 200 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	Ciastko FIT 1 szt	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Barszcz czerwony czysty 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g (RYB) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 1 szt sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Sól [mg] 2 138 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 28,9
2024-12-25 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kakao 250 ml (BIA) ketchup 20 g (GLU, SEL) mandarynka 70 g	sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	jabłko 150 g	pieczywo razowe 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna (mały) 60 g (MIE, DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	johurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 172,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [mg] 3 413,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 54,9
2024-12-26 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA)	grejpfrut 0,5 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka gotowana 80 g (MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) pomidor 100 100 g sałata 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Sól [mg] 2 376,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,8