

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka 30 g (MIĘ, DWU) pomidor b/z skórki 100 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 50 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 416,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [mg] 1 788,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 124,6
2024-12-21 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g herbata b/c 250 ml galarek drobiowy, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) 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) salata 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 174,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sól [mg] 2 680 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 89,1
2024-12-22 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	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) salata 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 selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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 salata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Sól [mg] 1 852,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66,8
2024-12-23 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek 30 30 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, 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) salata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sól [mg] 1 559,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 55,9

2024-12-24 wtorek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowne 150 g	herbata z cytryną 250 g Barszcz czerwony czysty 300 ml (SOJ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g (RYB) sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) piemiczki 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 168,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [mg] 1 777,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 62,2
2024-12-25 środa	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurt 150 g (BIA, JAJ, SEL) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) babka 80 g (GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g	Jabłko gotowne 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) galart drobiowy . cytryna (mały) 60 g (MIĘ, DWU) pomidor b/z skórki 100 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [mg] 2 010,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 143,6 Błonnik pokarmowy [g] 576,8 suma cukrów prostych [g] 79,2
2024-12-26 czwartek	D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa	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) sałata 20 g Jabłko gotowne 1 szt 1 g pomidor 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka gotowana 70 g (GLU, MIĘ) sos biały 100 ml (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g kompot jabłkowy 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor b/z skórki 100 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sól [mg] 1 702,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 63,2