

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	D.z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 50 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 493,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,8 <b>Sól [mg]</b> 1 824,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,8
2025-01-11 sobota	D.z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata b/c 250 ml szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) gulasz wieprzowy-gotowany 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g	Jabłko gotowne 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połudwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 033,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,4 <b>Sól [mg]</b> 2 831,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87
2025-01-12 niedziela	D.z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 095,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,5 <b>Sól [mg]</b> 1 852,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8
2025-01-13 poniedziałek	D.z ogr.latwozyswajalnych wegłowodanów/wątrobowa	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) szpinak gotowany 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Ciastko FIT 1 szt	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 343,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,9 <b>Sól [mg]</b> 1 684,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57

2025-01-14 wtorek	D.z ogr.łatwizyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieloną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(razowy) z sosem bolońskim i mięsem 350 g Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 151,7</b> <b>Białko ogółem [g] 72,8</b> <b>Tłuszcz [g] 93,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,5</b> <b>Sól [mg] 1 757,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,5</b>
2025-01-15 środa	D.z ogr.łatwizyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 370,5</b> <b>Białko ogółem [g] 88,1</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,8</b> <b>Sól [mg] 1 893,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,5</b>
2025-01-16 czwartek	D.z ogr.łatwizyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 245,9</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 86,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,5</b> <b>Sól [mg] 2 464,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,1</b>