

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 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	biskvoty 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	Kefir 200 ml	Energia [kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Sól [mg] 2 526,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 37,2
2025-01-04 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)	kiwi (70 g) 1 szt	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] 2 250,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sól [mg] 2 118,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 55,5
2025-01-05 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) jabłko 150 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MIE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 286,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sól [mg] 2 465,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 64,1
2025-01-06 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] 1 946,2 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

2025-01-07 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	gruszka 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 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] 2 012,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Sól [mg] 2 043,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 25,3
2025-01-08 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
2025-01-09 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	grejpfrut 0,5 szt	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	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [mg] 2 243,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 46,1