

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2025-01-17 piątek | D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa | sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) 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) Kompot 250 g Jabłko gotowne 150 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) | jogurt naturalny 150 g (BIA) | sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sól [mg] 1 955,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 |
| 2025-01-18 sobota | D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa | bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata b/c 250 ml galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | 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) sałata 20 g południca sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 146,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sól [mg] 2 859,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 87,9 |
| 2025-01-19 niedziela | D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa | 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) sałata 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 marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g 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 sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Sól [mg] 1 809 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 60,7 |
| 2025-01-20 poniedziałek | D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa | herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g | kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA) | Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SÓJ, SEL, GOR, 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) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sól [mg] 2 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 2025-01-21 wtorek | D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa | zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) | Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) | jogurt naturalny 150 g (BIA) | szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) | twarożek farmerski 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sól [mg] 2 435,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 61,7 |
| 2025-01-22 środa | D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa | masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) | Jabłko gotowne 150 g | ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g | biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ) | 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) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) sałata 20 g | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [mg] 1 774,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 |
| 2025-01-23 czwartek | D z ogr.łatwozysywalnych węglowodanów/wątrobowa | herbata owocowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Jabłko gotowne 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g | kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA) | Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 2 813,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 84,9 |