

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńnią 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowane 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [mg] 2 006,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 67,6
2025-02-15 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z zieleńnią ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g Pieczeń ryńska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIE, DWU) Jabłko gotowane 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [mg] 2 002,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 53,3
2025-02-16 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 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowane 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleńnią 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [mg] 2 432,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 56,6
2025-02-17 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 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	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sól [mg] 1 766,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 89,2

2025-02-18 wtorek	D.z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko gotowne 150 g Kompot 250 g	seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 1 907,5</b> <b>Białko ogółem [g] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,6</b> <b>Sól [mg] 1 775,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,8</b>
2025-02-19 środa	D.z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) kompot ** 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 342,3</b> <b>Białko ogółem [g] 82,5</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,2</b> <b>Sól [mg] 2 301,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83</b>
2025-02-20 czwartek	D.z ogr.latwozyswajalnych weglovdanow/watrobowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	buraczki gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )	jarzyny z wody 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )	połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 399,1</b> <b>Białko ogółem [g] 89,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,6</b> <b>Sól [mg] 1 781,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,3</b>