

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) sos grecki * 150 g Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2050 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Sól [mg] 1 748,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 63,6
2025-03-01 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU)	połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2121 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sól [mg] 2 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 34,6
2025-03-02 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2193 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Sól [mg] 2 350,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 34,8
2025-03-03 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2043,2 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Sól [mg] 5 987 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 46,9

2025-03-04 wtorek	D.z 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 natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	grejfrut 0,5 szt	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (GLU, SEL)	kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2022,5 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sól [mg] 1 990 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 46,6
2025-03-05 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	pomarańcza (100g) 0,5 szt pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) Kompot 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	ser biały w kawałku 70 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2217,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sól [mg] 1 773,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 41
2025-03-06 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	Ciastko FIT 1 szt	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2366,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sól [mg] 3 464,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 46,9