

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g 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 kiszonego z marchewką i cebulką 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sól [mg] 2 643,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 42,5
2025-02-15 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) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Sól [mg] 2 267,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 31,2
2025-02-16 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)	jabłko 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	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 zieleniną 50 g (MIE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sól [mg] 2 456,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 41,5
2025-02-17 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 ciecierzycy 60 g (SEL)	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 brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	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	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MIE)	Energia [kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Sól [mg] 2 076,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 70,1

2025-02-18 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 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	kiwi (70 g) 1 szt	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wielowocowy * 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)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 233 Sól [mg] 2 100,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 38,8
2025-02-19 środa	D.z 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 świeża 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 ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z 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] 2 159,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [mg] 2 741,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 75
2025-02-20 czwartek	D.z 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	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) 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 wielowocowy * 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] 2 297,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 2 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 45,3