

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	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] 2 033,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sól [mg] 1 959,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 91,7
2025-02-08 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 galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	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)	jabłko 150 g	południca 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] 2 155,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Sól [mg] 2 228,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 40,9
2025-02-09 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	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 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] 2 150 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Sól [mg] 2 029,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 26,1
2025-02-10 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) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kałafior z bułką 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 kiszonej 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] 2 086 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Sól [mg] 5 815,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47,9

2025-02-11 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sól [mg] 1 989,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 46,6
2025-02-12 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 brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka)gotowana 70 g (MIE) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Sól [mg] 2 217 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 44,8
2025-02-13 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	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 szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka 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] 2 157,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Sól [mg] 3 132,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 42,2