

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka barmnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 200 ml	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sól [mg] 2 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 59
2025-02-22 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 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 z ogórka kiszzonego, papryki św ze słończnikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	gruszka 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 2 683,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
2025-02-23 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) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zielenią i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	jabłko 150 g	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) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Sól [mg] 1 786,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 32,9
2025-02-24 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 słończnikiem 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA)	surówka z kapusty białej z koperkiem 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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [mg] 2 201,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 32,1

2025-02-25 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 pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brazowy) 250 g (SEL) pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 962,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Sól [mg] 2 420,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 65,3
2025-02-26 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) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIE) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Sól [mg] 3 109 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 39,3
2025-02-27 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wielowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	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 bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [mg] 2 919,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 50,5