

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-21 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)	sok pomidorowy 200 ml	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 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 sos cytrynowy 100 ml (GLU)	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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2152,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sól [mg] 2 044,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 53
2025-03-22 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)	grejfrut 0,5 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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2185,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Sól [mg] 2 104,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 40,2
2025-03-23 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) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2295,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 492,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 55,6
2025-03-24 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 z siemieniem lnianym 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 kałafior 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)	sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	grejfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2020,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [mg] 6 118,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 48

2025-03-25 wtorek	Dz 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) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g	grejfrut 0,5 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 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)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2001,9 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Sól [mg] 1 748,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 41,4
2025-03-26 środa	Dz 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 zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z pomidora, sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2114 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sól [mg] 1 553,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 55,4
2025-03-27 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2005,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Sól [mg] 3 130,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 46,9