

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor b/z skórki 150 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) 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 kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	surówka z marchwi , selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	pieczywo razowo 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) jablko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 066,1 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sól [mg] 2 170,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-03-29 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 natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) 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 drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) jablko 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] 2 057,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sól [mg] 2 287,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 31,1
2025-03-30 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)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką 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	surowka 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) jablko 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 121,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Sól [mg] 2 457,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 38,5
2025-03-31 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 -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	jablko 150 g	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 surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopočka 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, MLE)	Energia [kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sól [mg] 2 113,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 62,6

2025-04-01 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	sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza (100g) 0,5 szt Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU)	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 324,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 261 Sól [mg] 2 314,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 40,8
2025-04-02 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) rzodkiewka 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	ziemniaki 200 g 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] 2 022,5 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Sól [mg] 2 779,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 44,6
2025-04-03 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 kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) sałata 20 g	jabłko 150 g	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 wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) 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 z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 144,3 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 1 886,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 35,2