

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-07 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa krupnik z zieleniną 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, ZIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	surówka z marchwi, selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )	pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jablko 150 g	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 110,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,6 <b>Sól [mg]</b> 2 170,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3
2025-03-08 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU</b> ) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 200 ml	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> ) jablko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 057,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,2 <b>Sól [mg]</b> 2 287,7 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,1
2025-03-09 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) jablko 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 121,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,1 <b>Sól [mg]</b> 2 457,7 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,5
2025-03-10 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarecie -wędlna 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	jablko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 019,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,2 <b>Sól [mg]</b> 2 113,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6

2025-03-11 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g	sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza (100g) 0,5 szt Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 324,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261 <b>Sól [mg]</b> 2 314,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8
2025-03-12 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) rzodkiewka 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot ** 250 g	surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 022,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,2 <b>Sól [mg]</b> 2 779,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6
2025-03-13 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g	jabłko 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g ( <b>GLU</b> )	połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 200 ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 158,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292 <b>Sól [mg]</b> 2 078,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,4