

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek pomidorowy 50 g (MLE)	sok pomidorowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g brokuł na parze 100 g galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 011,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Sól [mg] 2 127,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 53,6
2025-03-15 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 1 997,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-03-16 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 drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	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] 2 255 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Sól [mg] 2 055 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 36,8
2025-03-17 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g kurczak w galarecie -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	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)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 002,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sól [mg] 2 133,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 50,5

2025-03-18 wtorek	Dz 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 natką pietruszki 150 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Risotto warzywne *z brązowym ryżem 350 g pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	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> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałatka brokuła ,makaronu razowego i sera białego 150 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 235 Sól [mg] 3 679,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 38,7
2025-03-19 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g ( <b>GLU, MIĘ, DWU</b> ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g	fasolka szparagowa 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [mg] 2 316,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 45,4
2025-03-20 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	jabłko 150 g	Makaron razowy z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpinakowym 350 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchwi i pomarańcza z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g ( <b>GLU</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g paszтет drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Sól [mg] 3 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 47,4