

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 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)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	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 galart 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] 2 069,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 2 453,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 65,1
2025-04-05 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca 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 surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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] 2 059,1 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sól [mg] 2 068,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 77,5
2025-04-06 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) południca 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
2025-04-07 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 galarewce -wędlina 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

2025-04-08 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 papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Risotto warzywne *z brązowym ryżem 350 g pomarańcza (100g) 0,5 szt sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	surówka z kapusty kiszzonej 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) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałatka brokuła ,makaronu razowego i sera białego 150 g (BIA, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	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
2025-04-09 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 ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	fasolka szparagowa 150 g (BIA, GLU)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) 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, MIĘ, SOJ, SEL)	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
2025-04-10 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 100 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wielowocowy * 250 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasztecik drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sól [mg] 3 254,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 52