

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	jabłko 150 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 016,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sól [mg] 1 325,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 65
2025-04-19 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zielenina ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron razowy w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g jabłko 150 g	grejpfrut 0,3 szt	herbata b/c 250 ml pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasztet drobiowy-zapiekany 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 079,2 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [mg] 2 169,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 54,6
2025-04-20 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) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wedliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g ketchup 20 g (GLU, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Sól [mg] 2 827 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 37,1
2025-04-21 poniedziałek	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) szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomarańcza 0,5 szt	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 576,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 2 986,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 100,6

2025-04-22 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	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) pomarańcza (100g) 0,5 szt	surówka 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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Sól [mg] 2 061 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 39,8
2025-04-23 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
2025-04-24 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 buraczką 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