

|                         |                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posilek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-05-23 piątek       | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pieczywo razowo 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>południca drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                  | gruszka 150 g         | Ryba pieczona(morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )                                | sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g                             | jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pieczywo razowo 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )                                        | Ciastko FIT 1 szt                       | <b>Energia [kcal]</b> 2 201<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290<br><b>Sól [mg]</b> 1 818,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1<br>suma cukrów prostych [g] 34,3       |
| 2025-05-24 sobota       | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g<br>galart drobiowy . cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) | sok pomidorowy 200 ml | sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g<br>gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )                          | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                                 | południca sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )                                            | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 225,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 91<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,8<br><b>Sól [mg]</b> 2 408,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 56,6    |
| 2025-05-25 niedziela    | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                                                        | pomarańcza 1 szt      | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g                                    | Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus warzywno-owocowy 1 szt              | <b>Energia [kcal]</b> 2 226,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,9<br><b>Sól [mg]</b> 2 209,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,1 |
| 2025-05-26 poniedziałek | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>południca z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )                     | jabłko 150 g          | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) | sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g                                                           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>marchew w plastach z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                              | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 086,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 73,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,6<br><b>Sól [mg]</b> 6 115,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4<br>suma cukrów prostych [g] 42,4  |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-27 wtorek   | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g    | kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> ) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g<br>makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                    | kapusta modra na cieple 150 g ( <b>GLU</b> )                                         | bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                   | grejpfrut 0,5 szt                     | <b>Energia [kcal]</b> 2 007,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 81,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4<br><b>Sól [mg]</b> 1 812,6<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 20,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3   |
| 2025-05-28 środa    | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) | Ciastko FIT 1 szt                      | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                    | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>galareta z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z pomidora, sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 114<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,3<br><b>Sól [mg]</b> 1 553,7<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 28,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4     |
| 2025-05-29 czwartek | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa żywiecka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )  | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g                             | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )                                         | mus owocowo-warzywny 1 szt            | <b>Energia [kcal]</b> 2 062,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,1<br><b>Sól [mg]</b> 3 315,9<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 26,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 |