

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-20 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 cytrynowy 100 ml (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	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] 2 003,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sól [mg] 1 304,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-06-21 sobota	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) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sól [mg] 2 258,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 30,7
2025-06-22 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) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	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) jabłko 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 121,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Sól [mg] 2 457,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 38,5
2025-06-23 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sól [mg] 2 113,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 62,6

2025-06-24 wtorek	Dz 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	grejfrut 0,3 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	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)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 432,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sól [mg] 1 886,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 51,2
2025-06-25 środa	Dz 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	mizéria 150 g (BIA)	ziemniaki z 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] 2 099 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sól [mg] 3 467 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 47,7
2025-06-26 czwartek	Dz 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 buraczka 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 (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL)	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] 2 107,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 1 876,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 36,4