

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-27 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 bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyptką , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g twarożek zielony 50 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron razowy (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA) kompot wielowocowy * 250 g grejpfrut 0,5 szt	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 cukinia pieczona z ziołami 150 g galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 221,3 Sól [mg] 2 569,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 41,9
2025-06-28 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca sopocka 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)	arbuz 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wielowocowy * 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] 2 064,1 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sól [mg] 2 066,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 76,8
2025-06-29 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) pomidor 150 g	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 (MIE) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Sól [mg] 1 711,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 32,7

2025-06-30 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z 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 (MIĘ)	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
2025-07-01 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 zieleniną i słonecznikiem 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 arbuz 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	surówka z kapusty białej z koperkiem 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 południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałatka brokuła ,makaronu razowego i sera białego 150 g (BIA, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 046,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 245,4 Sól [mg] 3 816,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 38,7
2025-07-02 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)	arbuz 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) 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	surówka z marchwi , selera i jabłka z olejem 150 g (SEL)	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g 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 krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Sól [mg] 2 934,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 48
2025-07-03 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	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 100 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g	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 pasztet 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] 91,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sól [mg] 3 256,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 41,5