

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-13 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 200 ml	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sól [mg] 2 109,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 49,5
2025-06-14 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	arbuz 150 g	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	bukiet warzyw z ziołami 150 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczypiorkiem , słonecznikiem 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 1 822,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 38,3
2025-06-15 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 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [mg] 2 208,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 42,9
2025-06-16 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 z siemieniem lnianym 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	owsianka z owocami b/z cukru 1 szt (GLU, MLE)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 5 916,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 42,4

2025-06-17 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) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) arbuz 150 g kompot owocowy 250 g makaron razowy (gotowany)z twarogiem i sosem owocowym 300 g (BIA)	surowka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	bukiet warzyw z ziołami 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 szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 090,8 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sól [mg] 1 979 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 86,9
2025-06-18 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 1 499,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 49,2
2025-06-19 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Sól [mg] 3 315,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 46,9