

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Jabłko gotowne 150 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 036,4 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Sól [mg] 1 315,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 66
2025-06-21 sobota	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Jabłko gotowne 150 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) Jabłko gotowne 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 011,2 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Sól [mg] 2 068,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 64,6
2025-06-22 niedziela	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sól [mg] 2 433,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 56,3
2025-06-23 poniedziałek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielooowocowy * 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, 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) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sól [mg] 2 097,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 61,2

2025-06-24 wtorek	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 467,8 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sól [mg] 1 731,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 52,1
2025-06-25 środa	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [mg] 2 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 82
2025-06-26 czwartek	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Jabłko gotowne 150 g	buraczki gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 329,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sól [mg] 1 766,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 88,9