

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-19 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 zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyptką , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g twarożek zielony 50 g (BIA)	gruszka 150 g	Zupa marchwianka * z ziemniakami 300 g (GLU, SEL) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot wielowocowy * 250 g nektarynka 1 szt sos waniliowy b/z cukru 100 ml (BIA, GLU)	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 100 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] 2 061,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sól [mg] 1 886,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 43,1
2025-09-20 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica 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)	nektarynka 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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) jabłko 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [mg] 2 053,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 83,7
2025-09-21 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) połędwica 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 (BIA) kalaftor 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 z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Sól [mg] 1 705,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 33,1

2025-09-22 poniedziałek	Dz 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	sok pomidorowy 200 ml	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) 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)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sól [mg] 2 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,1
2025-09-23 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 zieleciną 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) nektarynka 1 szt makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) kompot jabłkowy 250 ml	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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 116,9 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Sól [mg] 3 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 65,6
2025-09-24 środa	Dz 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)	grejfrut 0,3 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 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] 2 132,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Sól [mg] 2 545,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
2025-09-25 czwartek	Dz 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)	Ciastko FIT 1 szt	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 100 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z dyni i jabłka 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g	fasolka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogórek kiszony 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sól [mg] 2 958,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 53,4