

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	śliwka 120 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot jabłkowy 250 ml kalafior z bułką 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 razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 1 579,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 68,4
2025-10-04 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 południca 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 zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sól [mg] 2 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 30,8
2025-10-05 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 papryka świeża 150 g	arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Sól [mg] 1 859,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 46,1
2025-10-06 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 galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	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 (BIA) 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) południca sopočka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 159,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sól [mg] 2 224,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 70,9

2025-10-07 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	sok pomidorowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) surówka z dyni i jabłka 150 g	arbuz 150 g	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) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [mg] 2 456,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 55,9
2025-10-08 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	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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	Ciastko FIT 1 szt	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] 2 043,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Sól [mg] 2 689,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 21
2025-10-09 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 galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [mg] 1 775,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 43,9