

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-31 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejpfrut 0,5 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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) Ser biały w kawałku 30 g (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [mg] 1 842,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 43,8
2025-11-01 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 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)	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 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] 2 050,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sól [mg] 2 055,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 80,1
2025-11-02 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 (BIA) kalaflor 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 zieleciną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Sól [mg] 1 762 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 38,7
2025-11-03 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	sok pomidorowy 200 ml	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE)	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] 2 026,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Sól [mg] 2 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 49,9

2025-11-04 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 zieleniną i słonecznikiem 150 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) pomarańcza 150 g 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 poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2110 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [mg] 3 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 63,5
2025-11-05 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 z pestkami dyni 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	grejpfrut 0,3 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2189,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Sól [mg] 2 588,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 52,2
2025-11-06 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Kawałki kurczaka w sosie potrawkowym 150 g (GLU, JAJ) 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	fasolka z bulką tartą 150 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, 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] 2197,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sól [mg] 3 035,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 40,8