

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g	budyń czekoladowy b/z cukru 200 g (BIA, GLU)	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g ser biały w kawałku 30 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Sód [mg] 1 987,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 44,8
2026-02-12 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 150 g sałata 20 g	jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	ser żółty 30 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa , cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Sód [mg] 2 160,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 45,2
2026-02-13 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g kalefior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) Ciastko FIT 1 szt	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) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) rukola 15 g	Energia [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Sód [mg] 2 212,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 21,7

2026-02-14 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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)	gruszką 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 roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sód [mg] 2 054,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 80,1
2026-02-15 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kalańszki 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	Energia [kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Sód [mg] 1 832,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 33,1
2026-02-16 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	kiwi (70 g) 1 szt	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) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (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) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 027,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sód [mg] 2 397 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 43,5
2026-02-17 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	grejfrut 0,5 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Sód [mg] 3 184 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 63,5

2026-02-18 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 150 g smalczyk z fasoli z ogórkami kiszonym 70 g (ROŚ) ser biały w kawałku 70 g (BIA)	pomarańcza 100 g	Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Energia [kcal] 1 889,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sód [mg] 1 137,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 71,9
2026-02-19 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g (GLU) 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 kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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	Energia [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sód [mg] 3 333 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 56,6
2026-02-20 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 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)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sód [mg] 2 757,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 42,1