

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 zieloną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS)	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym i natką pietruszki 300 ml (GLU, 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	salatka z kalafiora, pomidora i jajka z sosem koperkowo-jogurtowym 150 g (BIA, JAJ)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieloną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sód [mg] 1 934,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 42
2026-03-24 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata ziołowa 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta warzywna z brokułem, jajkiem ziołami 70 g (JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g	pomarańcza 1 szt	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kiełbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 111,8 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sód [mg] 1 627,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 31,4
2026-03-25 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) rzodkiewka 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	warzywa surowe z humusem domowym 150 g	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 (mieszanka kompotowa) 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) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 160,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Sód [mg] 1 899,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 53,6

2026-03-26 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot truskawkowy 250 g Zupa selerowa z makaronem razowym i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, SEL) sos szpinakowy 100 g (GLU)	galaretka mleczno owocowa z truskawkami 150 g (BIA, MIĘ, SOJ)	ser żółty 30 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowy, cytryna 120 g (MIĘ) pomidor z natką pietruszki 150 g kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) z jajkiem 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Sód [mg] 1 977,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 44,7
2026-03-27 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata ziołowa 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	bukiet warzyw z sosem jogurtowo-ziołowym 150 g (BIA)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g kalefior z bułką 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) kiwi (70 g) 1 szt	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i jajkiem 150 g (JAJ, 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	Maślanka 250 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sód [mg] 1 736,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 30,3
2026-03-28 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	gruszka 150 g twarożek 50 g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 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 razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 223,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Sód [mg] 2 030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 56,6

2026-03-23 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g pasta z ciecierzycy i ogórka kiszzonego 70 g (DWU, GOR)	sałatka grecka z serem 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot truskawkowy 250 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	sałatka z pomidora i ogórka szczyp i słonecznikiem i jajkiem 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sód [mg] 1 860,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 45,5
2026-03-30 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 -wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	brokuł na parze z jajkiem i sosem koperkowo-jogurtowym 150 g (BIA, JAJ)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Gołąbki 250 g (JAJ)	surowka z kapusty pekińskiej z kurczakiem 150 g (DWU)	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, SEL) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 227,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sód [mg] 2 106,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 47
2026-03-31 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kiwi 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka z jogurtem 150 g (BIA, SEL) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem i jogurtem 200 g (BIA, GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) bukiet warzyw 100 g	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 004,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sód [mg] 1 992,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 61,1

2026-04-01 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) z sosem jogurtowo-koperkowy 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet drobiowy gotowany w jarzynach 230 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g Kompot truskawkowy 250 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 894,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sód [mg] 1 984,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 34,2
------------------	---	--	--	---	--------------------------------------	---	-----------------------------	--