

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-03-03 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 siemieniem lnianym 150 g Pasta warzywna z brokulem ,jajkiem ziołami 70 g (JAJ) południca 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, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	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 kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 279,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sód [mg] 1 715,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 53
2026-03-04 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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, SEL) 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 (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) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sód [mg] 2 044,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 52,8
2026-03-05 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) Kompot truskawkowy 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	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Sód [mg] 2 315 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 60,3

2026-03-06 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g 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) 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 kalafior 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) 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	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 1 936,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 26,8
2026-03-07 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica 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	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 razowe 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	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Sód [mg] 1 952,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 50
2026-03-08 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) 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) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot truskawkowy 250 g	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Sód [mg] 1 975 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 32,8

2026-03-09, poniedziałek	Dz 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-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 bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Gołąbki 250 g (JAJ)	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, SEL) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 194 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sód [mg] 2 091,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 46,8
2026-03-10, wtorek	Dz 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	grejfrut 0,5 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pomarańcza 150 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	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 polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Sód [mg] 2 090,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 30
2026-03-11, środa	Dz 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) ser żółty 30 g (BIA)	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Sztuka mięsa duszona 80 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g Kompot truskawkowy 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) polędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Sód [mg] 2 524,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 49,3

2026-03-12 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	twarożek wiejski 200 g	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 150 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, 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	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 035,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Sód [mg] 1 605,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 33,9
---------------------	---	---	------------------------	---	----------------------------	--	-------------------	--