

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-04-02 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, SO2) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	twarożek wiejski 200 g	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	szynka bartnika 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	Koktajl mleczno-owocowy * 200 ml (BIA)	<b>Energia [kcal]</b> 2028,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,4 <b>Sód [mg]</b> 1 695,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,8
2026-04-03 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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) Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, 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 truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, pomidor) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (BIA)	pastą z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU)	twarożek wiejski 200 g	<b>Energia [kcal]</b> 2009,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,4 <b>Sód [mg]</b> 1 243,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,9
2026-04-04 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron razowy w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g jabłko 150 g	grejpfrut 0,3 szt	herbata b/c 250 ml pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasztet drobiowy-zapiekany 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	twarożek wiejski 200 g	<b>Energia [kcal]</b> 2075,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,6 <b>Sód [mg]</b> 2 169,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,4

2026-04-05 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wedliną,jajkiem 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) sałata 20 g ketchup 20 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Maślanka 250 ml ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 360,3</b> <b>Białko ogółem [g] 140,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,6</b> <b>Sód [mg] 2 947,1</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49</b>
2026-04-06 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR, SOJ</b> ) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomarańcza 0,5 g	Kisiel z tartym jabłkiem i jogurtem 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym i filetem z kurczaka 150 g	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z cebulką 150 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 238,9</b> <b>Białko ogółem [g] 92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 79,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,8</b> <b>Sód [mg] 1 833,4</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,2</b>
2026-04-07 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) poledwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) rukola 15 g jabłko 150 g	Maślanka 250 ml ( <b>BIA</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g ( <b>BIA</b> )	Salatka wiosenna- z kurczakiem 150 g ( <b>DWU, GOR</b> )	bukiet warzyw 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g ryba w galarecie(morszczuk ) 150 g ( <b>MIE, RYB, SEL</b> ) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 143,7</b> <b>Białko ogółem [g] 93,6</b> <b>Tłuszcz [g] 65,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,3</b> <b>Sód [mg] 1 682,1</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,5</b>

2026-04-08 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych i sosem koperkowo-jogurtowym 150 g ( <b>BIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> )	Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym i kurczakiem 150 g	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) mix sałat 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ser biały wędzony z czosnkiem 30g 30 g papryka konserwowa 150 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	kefir 200 ml ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Sód [mg] 1 998,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 35,9
2026-04-09 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata ziołowa 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR, SO2</b> ) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	sałatka z kalafiora z jajkiem i sosem jogurowo-ziołowym 100 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) twarożek z pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> )	budyń czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Energia [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sód [mg] 2 040,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 63,8
2026-04-10 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g kompot wieloowocowy 250 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	Ryba pieczona (morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem razowym 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot truskawkowy 250 g sos grecki * 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sód [mg] 1 774,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55,9

2026-04-11 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jablko 150 g	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, 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)	sałatka z buraczka i salaty ze słonecznikiem 150 g (DWU, GOR)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2114,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 280 Sód [mg] 1977 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 44
-------------------	---	---	---------------	---	---	--	------------------------------------	--