

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona (f) 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ryż brązowy na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 881,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

2024-01-04 czwartek	kleikowa		Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml					Wartość energetyczna[kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
	papkowata		Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por	Papka- bulion z mięsem 450 Por	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por	Papka- kasza manna/ ml 400 Por	Papka- ryż/ ml 450 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1763,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 173,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,2
	plynna		Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml	Zupa jarzynowa plynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	wątrobowa		Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyńska biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2066,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	bezmleczna		Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńska biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2382,1 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

2024-01-04 czwartek	cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzynny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g połudwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzynny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzynny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	dzietęca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzynny 1 szt	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	dzietęca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona (f) 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ryż brązowy na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sok wielowarzynny 1 szt	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 964,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5