

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Sałatka ze szpinaku 80 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 Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 378,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,6 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 359,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 359,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 169,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2

2024-01-08 poniedziałek

kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 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 kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2678,2 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2384,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

2024-01-08 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	wrzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 678,2 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka ze szpinaku 80 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Sałatka ze szpinaku 80 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 Szyńska z liściem 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9