

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	ogólna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Kotlet mielony wieprzowy 100 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szyzka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Salatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyzka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	bezsólina	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Salatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyzka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	beztłuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Salatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyzka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

2024-01-09 wtorek	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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2217,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	bezmleczna	Schab z pieca 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 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	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2355 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

2024-01-09 wtorek	culkizycowa	Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 30 g jaja 50 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	wysokobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	dziecięca	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	dziecięca og.	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Schab z pieca 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Kotlet mielony wieprzowy 100 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5