

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi ruskie 220 g Surówka z marchwi i chrzanu 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szyntka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 781,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyntka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 619 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyntka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 619 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szyntka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyntka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 368,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,8 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1

2024-01-10 środa

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 herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2619 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa ryżanka ml Udko gotowane g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1912,5 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2024-01-10 środa	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 586,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 619 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 619 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 619 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi ruskie 220 g Surówka z marchwi i chrzanzu 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 781,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4