

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz węgierski 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 970 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 989,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 989,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 799,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7

2024-01-11 czwartek

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 kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przecławska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		Wartość energetyczna[kcal] 1976,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przecławska 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2324,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2024-01-11 czwartek	cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 031,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,2 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 976,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 989,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 989,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Gulasz węgierski 120 g Buraczki na zimno 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 paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 25 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 970 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9