

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g papryka czerwona (f) 50 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szyńka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 113,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyńka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	bezsólina	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyńka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	beztłuszczowa	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyńka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 361,1 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

2024-01-12 piątek

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	Ryż na mleku 400 ml Szynka biała 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa ryżanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 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 schab pieczony 15 g salata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2376 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 115,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
bezmleczna	Szynka biała 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	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 schab pieczony 15 g salata zielona (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2471,6 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32

2024-01-12 piątek	culkizycowa	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,9 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	wrzodowa	Ryż na mleku 400 ml Szynka biała 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa ryżanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 115,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	wysokobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	
	dziecięca	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	
	dziecięca og.	Ryż na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g papryka czerwona (f) 50 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 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 schab pieczony 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka hrabiego 60 g rukola(f) 10 g banan kg 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 113,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	