

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Gruszka (f) 150 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml chleb 500g 90 g Gruszka (f) 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g papryka czerwona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

2024-01-15 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 herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2381,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 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 Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2483,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2024-01-15 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 336,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g Gruszka (f) 150 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml chleb 500g 90 g Gruszka (f) 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 30 g jaja 50 g papryka czerwona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9