

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	ogólna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 50 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,6 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	lekkostrawna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	bezsolna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	beztłuszczowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,4 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 385,8 suma cukrów prostych [g] 104,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32

2024-01-16 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 płynna 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	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2730,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 348,1 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

2024-01-16 wtorek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 654,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	wirzodowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wysokobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	dziecięca	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	dziecięca og.	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 50 g banan kg 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 799,6 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7