

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 091 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Salatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 181,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Salatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 181,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Salatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 991,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28

2024-01-17 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 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	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Sałatka z rukoli 80 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 Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2112,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g mielonka tyrolska 15 g pomidor (f) 20 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 Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2286 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024-01-17 środa	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Sałatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyzka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g mielonka tyrolska 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 193,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1
	wirzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Sałatka z rukoli 80 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 Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyzka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 112,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27
	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Sałatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyzka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 181,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	dzieleńca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Sałatka z rukoli 80 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyzka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 181,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	dzieleńca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g jogurt owocowy mały 150 g sałata zielona (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyzka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 091 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3