

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kiełbasa krakowska 60 g Sałatka brokułowa 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1</b> <b>Białko ogółem [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 60,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b>
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kiełbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,2</b> <b>Tłuszcz [g] 50,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,3</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
	bezsolna	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kiełbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,2</b> <b>Tłuszcz [g] 50,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,3</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kiełbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,5</b> <b>Białko ogółem [g] 94,2</b> <b>Tłuszcz [g] 31,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,2</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>

2024-01-18 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 kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2015,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 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	Kisiel 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2229,9 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2024-01-18 czwartek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 989,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 015,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 015,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 015,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g Sałata brokułowa 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 188,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35