

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przecławska 15 g Kielki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 729,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przecławska 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 670,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	bezsólina	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przecławska 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 670,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynga przecławska 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 480,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,9 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9

2024-01-19 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	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska przeclawska 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2615,2 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska przeclawska 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Udka 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2438,9 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31

2024-01-19 piątek	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g papryka czerwona (f) 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 388,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9
	wirzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 615,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 131 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34
	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 670,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	dzietęca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 670,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	dzietęca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Sos grecki 200 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 kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 729,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8