

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Surówka z białej kapusty i marchwi 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 Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Salatka 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 Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Salatka 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 Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Salatka z rukoli 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

2024-01-22 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 Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały 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 hrabięgo 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2233,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jabłko deser (f) 250 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 hrabięgo 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2410,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 117,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

2024-01-22 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Sałatka z rukoli 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g sok wielowarzywny 1 szt	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały 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 hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 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 hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 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 hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	maślanka 300 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Surówka z białej kapusty i marchwi 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 Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g sok wielowarzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32