

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	ogólna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz węgierski 120 g Brokuł z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka hrabięgo 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 248 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
	lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabięgo 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	bezsólina	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabięgo 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	beztłuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabięgo 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 065,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8

2024-01-23 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 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2265,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2334,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2024-01-23 wtorek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 083,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,4 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 265,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7
	wysokobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	dziecięca	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	dziecięca og.	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka biała 60 g sok pomidorowy 0,3l 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Gulasz węgierski 120 g Brokuł z wody 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 paszтет dr. 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka hrabiego 30 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 248 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6