

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopky 10 g	Zupa solferino 450 ml Żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 210 g Kapusta zasmażana 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 filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica kopcona. 60 g Sałatka brokułowa 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 869,3 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 129,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 982,2 suma cukrów prostych [g] 465,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopky 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1 013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopky 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1 013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopky 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 1 013,4 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2024-01-24 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 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 Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopconca. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopconca. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2497,7 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2024-01-24 środa	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt naturalny mały 160 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 327 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	wrzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1 013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1 013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 1 013,5 suma cukrów prostych [g] 472,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 20 g banan kg 150 g	jogurt owocowy mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa solferino 450 ml Żeberka wieprzowe duszone w sosie własnym 210 g Kapusta zasmażana 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 filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica kopcona. 60 g Sałatka brokułowa 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 869,3 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 129,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 982,2 suma cukrów prostych [g] 465,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3