

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z cebulą 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	Kielki 1 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g Mieszanka studencka 100g 100 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Przysmak smaczek 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloniną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloniną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloniną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2024-01-25 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 herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Połudwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2059,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Połudwica kopcona. 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	margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2513,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 3023,3 suma cukrów prostych [g] 2076,2 Sól [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 542,6

2024-01-25 czwartek	culkizycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieloną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	chleb 500g 30 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka biała 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z cebulą 70 g kielbasa żywiecka 30 g Pomarańcza 200 g	Kielki 1 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g	jogurt naturalny mały 150 g Mieszanka studencka 100g 100 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g Przysmak smaczek 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8