

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml chleb 500g 90 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g papryka czerwona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	bezsolna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	beztłuszczowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 396,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2024-01-26 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	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2374,9 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

2024-01-26 piątek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 353 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	wrzodowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	wysokobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	dziecięca	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	dziecięca og.	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por polędwica sopocka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml chleb 500g 90 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g papryka czerwona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4