

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	ogólna	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem 100 Por Kasza gryczana na sypko 160 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 110,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekkostrawna	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	bezsolna	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	beztłuszczowa	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2024-01-29 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	mielonka tyrolska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2277 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 105 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g Mandarynki 100 g	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	Kisiel 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2251,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 1622,1 suma cukrów prostych [g] 987,5 Sól [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 217,4

2024-01-29 poniedziałek	culkizycowa	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g mielonka tyrolska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 105,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	wrzodowa	mielonka tyrolska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 105 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	wysokobiałkowa	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	dziecięca	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	dziecięca og.	Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem 100 Por Kasza gryczana na sypko 160 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka hrabiego 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 110,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31