

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	ogólna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa zwyczajna 100 g musztarda jednoporcjowa 20g 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	lekkostrawna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	bezsólina	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	beztłuszczowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2024-01-30 wtorek	kleikowa		Kleik z kaszy kukurydzianej 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		Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2582,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	bezmleczna		Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g rukola(f) 1 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 bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2552,9 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

2024-01-30 wtorek	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	chleb 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	wrzodowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 582,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	wysokobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	dziecięca	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	dziecięca og.	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g Sok pomidorowy 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g rukola(f) 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa zwyczajna 100 g musztarda jednoporcjowa 20g 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 793 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9