

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por parówka 80 g ketchup jednoporcjowy 20g 20 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por Schab z piecka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,9 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 358,5 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	bezsólina	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,7 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

2024-01-31 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] 1 763,6 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] 1 634,3 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 kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Połędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (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 Połędwica z pasieki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 676,7 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 5 174,1 suma cukrów prostych [g] 3 994,9 Sól [g] 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 407,8

2024-01-31 środa	culkizycowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g salata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g szynka konserwowa 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,3 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 385 suma cukrów prostych [g] 116,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g salata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g salata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por parówka 80 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g salata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por parówka 80 g ketchup jednoporcjowy 20g 20 g serek wiejski 200 g banan 200 g	pomidor (f) 10 g Schab z piecka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por Schab z piecka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,9 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 358,5 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4