

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztetowa dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g kielbasa żywiecka 30 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka panierowany 100 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,6 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyntka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szyntka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2024-02-01 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 kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa ryżanka 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por połędwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2380,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Sok z buraka 300 ml	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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połędwica sopocka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2422 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

2024-02-01 czwartek	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,7 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa ryżanka 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztetowa dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g kielbasa żywiecka 30 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g Sok z buraka 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Filet drobiowy z kurczaka panierowany 100 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por poledwica sopocka 30 g serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 705,6 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 31,3