

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	ogólna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	bezsolna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	beztłuszczowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,7 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

2024-02-02 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	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2483,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2419,9 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 499,9 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 97,6

2024-02-02 piątek	culkizycowa	Szynka biała 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Polędwica kopcona. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,8 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	wrzodowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	wysokobiałkowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	dziecięca	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	dziecięca og.	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka biała 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por szpinak świeży (f) 10 g	pomidor (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g paszтет dr. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g	sałata zielona (f) 20 g kielbasa żywiecka 60 g jogurt owocowy mały 150 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4