

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-02-23 piątek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g Kielki 1 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba smażona panierowana 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g ogórek kiszony(f) 10 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 2 288,7 suma cukrów prostych [g] 1 822,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 62,6	
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 2 292,4 suma cukrów prostych [g] 1 826,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,4	
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml			Wartość energetyczna[kcal] [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] [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

2024-02-23 piątek

Płynna	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 płynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [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
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 2 293,9 suma cukrów prostych [g] 1 825,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,7
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 2 239,7 suma cukrów prostych [g] 1 799,3 Sól [g] 128,6 Błonnik pokarmowy [g] 58
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 100 g Sok mix 1 szt	chleb razowy żytni 500g 30 g Kiełki 1 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g filet wędzony z ind. 15 g ogórek kiszony(f) 10 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2024-02-23 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 2 293,9 suma cukrów prostych [g] 1 825,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos grecki 200 g Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 2 292,4 suma cukrów prostych [g] 1 826,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,4