

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 200 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Kotlet szwajcarski z kurczaka 100 g Brokuł z wody 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao ogólna 1 Por południca soppocka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 109,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 200 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao dieta 1 Por południca soppocka 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 389,4 suma cukrów prostych [g] 117,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	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

2024-02-28 środa	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 herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 80 g Mandarynki 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g salata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao dieta 1 Por południca sopocka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 415 suma cukrów prostych [g] 142,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Beztłuszczna	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 80 g Mandarynki 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g salata zielona (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	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por południca sopocka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 200 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g salata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao dieta 1 Por południca sopocka 60 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g

2024-02-28 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao dieta 1 Por południca sopočka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 419,1 suma cukrów prostych [g] 145,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Mandarynki 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kakao dieta 1 Por południca sopočka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 389,4 suma cukrów prostych [g] 117,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9