

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-05 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por 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 wędzona 15 g pomidor (f) 15 g Kiełki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	
	Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por 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 wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	
	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

2024-03-05 wtorek

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	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por 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 wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,8 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 1 699 suma cukrów prostych [g] 1 076,2 Sól [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 289,5
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2024-03-05 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por 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 wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por 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 wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4