

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty zasmażany 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona panierowana 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kiełki 1 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopocka 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946,6 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 360 suma cukrów prostych [g] 100,4 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopocka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,3 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	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

2024-03-08 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	Platki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopocka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1	
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g mielonka tyrolska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por południca sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 648,8 suma cukrów prostych [g] 140,8 Sól [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 76,8	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Kielki 1 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopocka 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2024-03-08 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopočka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g serek wiejski 200 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g mielonka tyrolska 15 g	południca sopočka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,3 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7