

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g papryka czerwona (f) 100 g	roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml kotlet de'voile z indyka 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g połudwica sopočka 60 g jaja 50 g	roszponka (f) 1 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	
	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

2024-03-11 poniedziałek	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 sałata zielona (f) 20 g południca sopočka 60 g	roszponka (f) 1 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g południca sopočka 60 g	roszponka (f) 1 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por południca sopočka 60 g jaja 50 g sałata zielona (f) 10 g	roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g paszтет dr. 15 g

2024-03-11 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g polędwica sopocka 60 g	roszponka (f) 1 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g polędwica sopocka 60 g jaja 50 g	roszponka (f) 1 g baleron gotowany 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2