

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	Podstawowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kiełki 1 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 369,8 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	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

2024-03-12 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] 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	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Bezmleczna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Kielki 1 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 100 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao ogólna 1 Por	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka biała 15 g

2024-03-12 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 324,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g kielbasa krakowska 15 g	ser twar. półtł. 50 g dżem truskawkowy 60 g Sok mix 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 324,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3