

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-13 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g	Kielbasa smażona z cebulą 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por chrzan 15 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	
	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

2024-03-13 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 1 634,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 185,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4
	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 477,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,1 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 392,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g Kiełki 1 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Polędwica kopcona. 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g baleron gotowany 15 g

2024-03-13 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszonek (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g polędwica z piersi indyka 60 g	mielonka tyrolska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 15 g roszonek (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3