

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-14 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g banan kg 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g Kielki 1 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml Filet drobiowy z indyka po parysku 100 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kiełbasa krakowska 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g roszponka (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Sałatka z pomidora 150 g ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kiełbasa krakowska 60 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1	
	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
	Papkováta	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

2024-03-14 czwartek	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 pasztet dr. 80 g banan kg 150 g roszponka (f) 10 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g roszponka (f) 10 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,4 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g roszponka (f) 10 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g Kielki 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 160 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 20 g

2024-03-14 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g roszponka (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan kg 150 g roszponka (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g szpinak świeży (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1