

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g Kielki 1 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por papryka czerwona (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych [g] 122,2 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,7 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 393,3 suma cukrów prostych [g] 117,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	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

2024-03-15 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	<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	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Schab bez konserwantów 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 730,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 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	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Schab bez konserwantów 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 426,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por serek wiejski 200 g Schab bez konserwantów 60 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Szynka biała 15 g Kiełki 1 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g papryka czerwona (f) 15 g

2024-03-15 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Schab bez konserwantów 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 730,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g mielonka tyrolska 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 765,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,3 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6