

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g ser żółty 70 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopočka 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z marchwi i pora 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopočka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	
	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

2024-03-18 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] 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 polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g roszonek (f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szyńka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g roszonek (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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g roszonek (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szyńka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g

2024-03-18 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka kopcona. 60 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5