

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kotlet schabowy panierowany 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g Kielki 1 g	ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao ogólna 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 637,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g	ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 594,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,9 <b>Sól [g]</b> 0,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 763,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 173,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Sól [g]</b> 2,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,2

2024-03-19 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 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 herbata dieta 1 Por Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g	ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 323,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,8 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g Kielki 1 g	ser twar. półtł. 100 g Zestaw kakao ogólna 1 Por	chleb razowy żytni 500g 30 g mielonka tyrolska 15 g margaryna śniad. 5 g

2024-03-19 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g	ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Szynka wędzona 60 g szpinak świeży (f) 10 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g	ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5