

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-20, środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	sałata zielona (f) 10 g Kiełki 1 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka ze szpinaku 80 g Spaghetti 300 Por	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Kielbasa smażona z cebulą 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por chrzan 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 105,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Buraczki na zimno 150 g Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszonek (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	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

2024-03-20 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		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 kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	salata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Buraczki na zimno 150 g Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	salata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Kisiel 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	salata zielona (f) 10 g Kielki 1 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Buraczki na zimno 150 g Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g ogórek kiszony(f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 117,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

2024-03-20 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	salata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Buraczki na zimno 150 g Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g szynka konserwowa 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	salata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Buraczki na zimno 150 g Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8