

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-21 czwartek	Podstawowa	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao ogólna 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Kalafor z wody 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	
	Łatwo strawna	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafor z wody 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	
	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

2024-03-21 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] 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	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Bezmleczna	Szynka biała 60 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw herbata dieta 1 Por	jabłko deser (f) 250 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao ogólna 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalańor z wody 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Filecik złocisty 15 g

2024-03-21 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Szynka biała 60 g serek wiejski 200 g sok warzywny 250ml 1 szt Zestaw kakao dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Kalafior z wody 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 kielbasa żywiecka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g Mandarynki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5