

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g papryka czerwona (f) 50 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty zasmażany 450 ml Pierogi ruskie 220 g Surówka z marchwi i chrzanu 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 370,2 suma cukrów prostych [g] 100,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g roszponka (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,8 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 3 397 suma cukrów prostych [g] 2 525,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
	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

2024-03-22 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> 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	Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por paszтет dr. 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 893,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 434,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 559,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 522,6
	Bezmleczna	Dżem 25g 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 602,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,3 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z jaj 60 g roszponka (f) 10 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por paszтет dr. 80 g jogurt naturalny mały 160 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g

2024-03-22 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 100 g roszponka (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 895,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 434,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 560 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 522,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g roszponka (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Makaron z serem 300 g jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 877,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 397 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 525,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 522,3