

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por chleb 500g 90 g Gruszka (f) 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g Kiełki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Dżem 25g 50 g ser żółty 70 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 379,7 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 100 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4	
	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

2024-03-25 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] [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 jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 100 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 100 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g ser twar. półtł. 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g pasztet dr. 15 g

2024-03-25 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 100 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 10 g Schab z piecka 60 g	Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 100 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4