

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---------------|---|--|--|--------------------------------|---|---------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2024-03-26 wtorek | Podstawowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | jogurt owocowy mały 150 g | Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 378 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | Łatwo strawna | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | jogurt owocowy mały 150 g | Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 124,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|--|------------------------------|--|--|
| 2024-03-26 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 | 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 | Platki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | jogurt owocowy mały 150 g | Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 124,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | Bezmleczna | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Udko gotowane 280 g | Kisiel 200 ml | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 100,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g | rukola(f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | Kisiel 200 ml | Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g | kielbasa krakowska 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---------------------------|--|--|
| 2024-03-26 wtorek | Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzielanie soku żołądkowego | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | jogurt owocowy mały 150 g | Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 124,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g banan 200 g | rukola(f) 1 g Szynka kopcona. 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa szpinakowa z makaronem 450 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g | jogurt owocowy mały 150 g | Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka hrabiego 60 g Sok mix 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 124,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |