

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g musztarda jednoporcjowa 20g 20 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g jabłko deser (f) 250 g	szpinak świeży (f) 1 g Kielki 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	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

2024-03-27 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 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	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 509,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	szpinak świeży (f) 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 452,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,7 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g jogurt naturalny mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Kiełki 1 g Schab z pieca 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g polędwica sopocka 15 g

2024-03-27 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 509,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Schab z pieca 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 509,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3