

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz węgierski 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25
	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
	Papkováta	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

2024-03-28 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] [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 kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g chleb razowy żytni 500g 30 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por roszponka (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g ogórek kiszony(f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

2024-03-28 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 213,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g serek wiejski 200 g	margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 1 g Szynka bez konserwantów 15 g	Szynka z kotła 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 213,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25