

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Ryż na mleku 400 ml dżem truskawkowy 100 g ser twar. półt. 100 g Sok mix 1 szt	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por ogórek kiszony(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 379,1 suma cukrów prostych [g] 119,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml dżem truskawkowy 100 g ser twar. półt. 100 g Sok mix 1 szt	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 123,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	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

2024-03-29 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	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 kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 100 g Sok mix 1 szt	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Dżem 25g 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 124,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy 100 g Sok mix 1 szt	Kisiel 200 ml	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	kielbasa krakowska 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 121,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb razowy żytni 500g 30 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por ogórek kiszony(f) 100 g rukola(f) 10 g	papryka czerwona (f) 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g

2024-03-29 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml ser twar. półtł. 100 g Sok mix 1 szt	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Dżem 25g 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 124,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Ryż na mleku 400 ml dżem truskawkowy 100 g ser twar. półtł. 100 g Sok mix 1 szt	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 20 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 123,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4