

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	Podstawowa	Makaron na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt serek wiejski 200 g Zestaw kakao ogólna 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g Kiełki 1 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,2 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 94 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt serek wiejski 200 g Zestaw kakao dieta 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	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

2024-04-16 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	Makaron na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt serek wiejski 200 g Zestaw kakao dieta 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,4 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Bezmleczna	Dżem 25g 100 g Sok mix 1 szt Zestaw herbata dieta 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	serek wiejski 200 g Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g baleron gotowany 15 g Kielki 1 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g szynka konserwowa 15 g

2024-04-16 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Makaron na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt serek wiejski 200 g Zestaw kakao dieta 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,4 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g Sok mix 1 szt serek wiejski 200 g Zestaw kakao dieta 1 Por	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g roszponka (f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g rukola(f) 1 g	Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2