

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-17 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por polędwica sopočka 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g rukola(f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ryż brązowy na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g rozspanka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica sopočka 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g rozspanka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,1 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23	
	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

2024-04-17 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		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 polędwica sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g rozspanka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga biała 15 g rukola(f) 1 g	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 margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g rozspanka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por polędwica sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynga biała 15 g rukola(f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g rozspanka (f) 10 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g papryka czerwona (f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 32,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 23

2024-04-17 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por południca sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por południca sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Sałatka ze szpinaku 80 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g ser twar. półtł. 100 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,1 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23