

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-18 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g musztarda jednoporcjowa 20g 20 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z marchwi i pora 120 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 roszponka (f) 1 g Kielki 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g Sałatka brokułowa 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 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 roszponka (f) 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	
	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

2024-04-18 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] 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 herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rozszponka (f) 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sok mix 1 szt	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g pomidor (f) 15 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	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Dżem 25g 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 507,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g jogurt naturalny mały 150 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g rozszponka (f) 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por polędwica z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 15 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2024-04-18 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 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 roszponka (f) 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por południca z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 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 roszponka (f) 1 g ser twar. półtł. 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por południca z piersi indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1