

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por chleb 500g 90 g Gruszka (f) 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	szpinak świeży (f) 1 g Kielki 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szyunka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,3 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szyunka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	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

2024-04-22, poniedziałek	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 185,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4
	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szyinka z liściem 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 567,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,1 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Udko gotowane 280 g	szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szyinka z liściem 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 391,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Kielki 1 g Filecik złocisty 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szyinka z liściem 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g ogórek kiszony(f) 15 g margaryna śniad. 5 g

2024-04-22 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szynka z liściem 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 567,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>124,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,1</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	Schab bez konserwantów 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi 120 g	szpinak świeży (f) 1 g Filecik złocisty 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g Szynka z liściem 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 623,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>126,8</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,7</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b>