

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g Kielki 1 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g papryka czerwona (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g ogórek kiszony(f) 100 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 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

2024-04-29 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	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 Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszonek (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka ojca Grzegorza 60 g roszonek (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g Kielki 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kalańor z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g papryka czerwona (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszonek (f) 10 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńka ojca Grzegorza 15 g

2024-04-29 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g blok z ind. 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kalańkor z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z kija 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4