

|                     |               | 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6             | 7   |
|---------------------|---------------|--|--|---|---|---|---------------|---|
|                     |               | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | Posilek nocny | SUMA  |
| 2024-05-02 czwartek | Podstawowa    | Zestaw herbata ogólna 1 Por<br>Płatki kukurydziane na mleku 400 ml<br>Pasta z jaj 60 g<br>papryka czerwona (f) 100 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zupa barszcz ukraiński 450 ml<br>Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g<br>Sałata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g         | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>Kiełki 1 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por |               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,5<br>Białko ogółem [g] 145,8<br>Tłuszcz [g] 81,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7<br>Węglowodany ogółem [g] 350,4<br>suma cukrów prostych [g] 82,6<br>Sól [g] 8,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9 |
|                     | Łatwo strawna | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Płatki kukurydziane na mleku 400 ml<br>Pasta z jaj 60 g<br>rukola(f) 10 g              | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zupa barszcz czerwony z botwiną 450 g<br>Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g<br>Sałata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g               | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por  |               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,1<br>Białko ogółem [g] 140,9<br>Tłuszcz [g] 81,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8<br>Węglowodany ogółem [g] 358,2<br>suma cukrów prostych [g] 80,9<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |
|                     | Kleikowa      | Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml   |  | Kleik z kaszy manny 300 ml  |   | Kleik z ryżu 300 ml   |               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,6<br>Białko ogółem [g] 12,1<br>Tłuszcz [g] 2,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7<br>Węglowodany ogółem [g] 133,2<br>suma cukrów prostych [g] 30,9<br>Sól [g] 0,9<br>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<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37<br>Węglowodany ogółem [g] 173,1<br>suma cukrów prostych [g] 58,1<br>Sól [g] 2,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,2     |

|                     |   |   |   |   |  |   |  |
|---------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 2024-05-02 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  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br><b>[kcal]</b> 1 634,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>93,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 185,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,9<br><b>Sól [g]</b> 3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>16,4     |
|                     | Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu            | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Platki kukurydziane na mleku 400 ml<br>pasztet dr. 80 g<br>rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g    | Zupa barszcz czerwony z botwiną 450 g<br>Udko gotowane 280 g<br>Salata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g                 | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g                  | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br><b>[kcal]</b> 3 167,5<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>174,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 122,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,1<br><b>Sól [g]</b> 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>26,7 |
|                     | Bezmleczna  | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>pasztet dr. 80 g<br>rukola(f) 10 g  | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g    | Zupa ryżanka 450 ml<br>Udko gotowane 280 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml                               | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g                  | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>Zestaw herbata dieta 1 Por                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br><b>[kcal]</b> 2 530,1<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>129,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 104,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6<br><b>Sól [g]</b> 6,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>29,9 |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Zestaw herbata ogólna 1 Por<br>Pasta z jaj 60 g<br>rukola(f) 10 g                                       | margaryna śniad. 5 g<br>chleb razowy żytni 500g 30 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zupa barszcz czerwony z botwiną 450 g<br>Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g<br>Salata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g | margaryna śniad. 5 g<br>chleb razowy żytni 500g 30 g<br>Kielki 1 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por | margaryna śniad. 5 g<br>chleb razowy żytni 500g 30 g<br>pasztet dr. 15 g   |

|                     |   |   |  |   |   |  |  |
|---------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| 2024-05-02 czwartek | Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Platki kukurydziane na mleku 400 ml<br>pasztet dr. 80 g<br>rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zupa barszcz czerwony z botwiną 450 g<br>Udko gotowane 280 g<br>Sałata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g                 | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 167,5<br>Białko ogółem [g] 174,8<br>Tłuszcz [g] 122,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4<br>Węglowodany ogółem [g] 355,7<br>suma cukrów prostych [g] 80,1<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,7 |
|                     | Łatwo strawna bogatobiałkowa  | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Platki kukurydziane na mleku 400 ml<br>Pasta z jaj 60 g<br>rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>połędwica wp.z pieca 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zupa barszcz czerwony z botwiną 450 g<br>Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g<br>Sałata zielona z jogurtem 50 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Ryż biały na sypko 160 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>roszponka (f) 1 g<br>filet wędzony z ind. 15 g | schab pieczony 60 g<br>szpinak świeży (f) 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,1<br>Białko ogółem [g] 140,9<br>Tłuszcz [g] 81,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8<br>Węglowodany ogółem [g] 358,2<br>suma cukrów prostych [g] 80,9<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9  |