

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-05 niedziela	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

2023-11-05 niedziela

kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		Wartość energetyczna[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] 1763,6 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
plynna	Zupa krupnik ryżowy 450 g	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml	Zupa jarzynowa plynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 1461,1 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 186,8 suma cukrów prostych [g] 24,8 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
wątrobowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g połędwica sopocka 15 g margaryna śniad. 5 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2267,8 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2023-11-05 niedziela	cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g połędwica sopocka 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	dzietęca	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	dzietęca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7