

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż brązowy na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 643,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,5 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 902,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
	bezsólina	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 902,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szynga z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 732,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,9 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8

2023-11-06 poniedziałek

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 płynna 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 kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyonka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2902,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 400,6 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	arbuz 200 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udło gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyonka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por paszтет dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2598,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2023-11-06 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g ogórek kiszony(f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 971,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,1 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 902,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 902,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż biały na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 902,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 40 g serek wiejski 200 g	arbuz 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Potrawka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi 120 g Ryż brązowy na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g Sok z buraka 330 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 643,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,5 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2