

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---------------|--|-----------------------|---|--|---|---------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2023-11-07 wtorek | ogólna | Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladka drobiowa z indyka 100 g Kalafor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 |
| | lekkostrawna | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| | bezsolna | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| | beztłuszczowa | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | bułka psz. weka 500g 25 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |

2023-11-07 wtorek

| | | | | | | | |
|------------|---|--|---|--|--|--|--|
| 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 Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2385,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 363,2 suma cukrów prostych [g] 111,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 |
| bezmleczna | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g | Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 130 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2177,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|-----------------------|---|--|---|---|---|
| 2023-11-07 wtorek | cukrzycowa | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalaflor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | wrzodowa | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 385,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 363,2 suma cukrów prostych [g] 111,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 | |
| | wysokobiałkowa | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalaflor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 | |
| | dziecięca | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalaflor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 | |
| | dziecięca og. | Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g | kefir naturalny 200 g | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladka drobiowa z indyka 100 g Kalaflor z wody 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 bez konserwantów 15 g pomidor (f) 20 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Poledwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 405,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 | |