

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por parówka 80 g śliwki 100 g chrzan 15 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Surówka z pora 120 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 101 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	lekkostrawna	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	bezsólina	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	beztłuszczowa	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2023-11-08 środa

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 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 plynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 1634,3 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
wątrobowa	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zupa ryżanka 450ml 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130g 130 g Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica sopocka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2288,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2023-11-08 środa	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por parówka 80 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Makaron z serem 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	wrzodowa	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	wysokobiałkowa	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	dziecięca	parówka 80 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por rukola(f) 50 g Schab bez konserwantów 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por parówka 80 g śliwki 100 g chrzan 15 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Surówka z pora 120 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 571,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 101 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2