

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2023-11-09 czwartek

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 płynna 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	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejkanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Połędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2237,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 103,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sałata zielona (f) 50 g	banan 200 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 z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2236,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 468,6 suma cukrów prostych [g] 125,9 Sól [g] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4

2023-11-09 czwartek	culkizycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g	banan 200 g jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pejzanka 450 ml Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g	margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao ogólna 1 Por	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 suma cukrów prostych [g] 103,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt owocowy mały 150 g	banan 200 g	Zupa pejzanka 450 ml Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bulka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 20 g	Szynka wędzona 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kakao ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4