

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Południca z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz węgierski 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 084,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Południca z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	bezsólina	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Południca z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Południca z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7

2023-11-13, 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 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	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2263 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Połudwica z pasieki 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 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	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2143,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 536,9 suma cukrów prostych [g] 112,1 Sól [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,9

2023-11-13 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 185,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,6 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz mięsny 120 g Kopytka 250 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Połudwica z pasieki 60 g	Szynka z liściem 15 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz węgierski 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	winogron 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Schab z piecka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 084,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8