

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	ogólna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g Brokuł z wody 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser żółty 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	bezsolna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	beztłuszczowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

2023-11-14 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 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2298,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 98,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	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 Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2335,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 127,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

2023-11-14 wtorek	culkizycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Połędwica wędzona 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 98,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	wysokobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	dziecięca	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser twar. półtł. 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	dziecięca og.	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g Sok pomarańczowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g Brokuł z wody 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	maślanka 200 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa krakowska 30 g ser żółty 50 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5