

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 środa	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Filet drobiowy panierowany z indyka 100 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Gruszka (f) 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Poledwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 464,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 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	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 307,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 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	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 307,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 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	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Poledwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 100 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9

2023-11-15 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	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 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	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2306,9 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g Dżem 25g 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2234,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2023-11-15 środa	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jablko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa żywiecka 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 377,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 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	jablko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 306,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,5 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jablko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 307,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jablko deser (f) 250 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 307,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka przeclawska 30 g serek wiejski 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Filet drobiowy panierowany z indyka 100 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Gruszka (f) 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor koktajlowy(f) 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 320,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2