

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 30 g ser żółty 40 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g Kielki 2 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 3 797 suma cukrów prostych [g] 2 939,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 280,1
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	bezsólina	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2023-11-16 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 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 Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Sałatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopcona. 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2255,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	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	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopcona. 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2134,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2023-11-16 czwartek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica kopcona. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Salatka z pomidora 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Salatka z pomidora 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 30 g ser żółty 40 g sałata zielona (f) 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g Kiełki 2 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z serc drobiowych 120 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 3 797 suma cukrów prostych [g] 2 939,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 280,1