

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Spaghetti 300 Por Sałatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 654,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 130,5 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 148,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 148,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 599,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 146,1 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2

2023-11-17 piątek

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 Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2818 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 448,8 suma cukrów prostych [g] 148,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2089,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2023-11-17 piątek	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 462,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 148,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 148,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 818 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 148,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml pomidor koktajlowe 100 g kielbasa krakowska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa krupnik 450 ml Spaghetti 300 Por Sałatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 654,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 130,5 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8