

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g śliwki 100 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty zasmażany 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g ogórek świeży(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	bezsólina	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2023-11-20 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 kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2122,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

2023-11-20, poniedziałek	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	wrzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g śliwki 100 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty zasmażany 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g ogórek świeży(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4