

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-21 wtorek	ogólna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko pieczone 280 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 407,6 Białko ogółem [g] 165,3 Tłuszcz [g] 141,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 suma cukrów prostych [g] 130,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekkostrawna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	bezsolna	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	beztłuszczowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 030,6 Białko ogółem [g] 156,8 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 406,2 suma cukrów prostych [g] 131,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2023-11-21 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	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g paszтет dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 3200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Poledwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g paszтет dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2845,8 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

2023-11-21 wtorek	culkizycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 912,3 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	wrzodowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	wysokobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	dziecięca	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 112,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	dziecięca og.	Makaron na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g pomidor (f) 15 g Sok z buraka 330 ml	Zupa grysikowa 450 ml Udko pieczone 280 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 3 407,6 Białko ogółem [g] 165,3 Tłuszcz [g] 141,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 suma cukrów prostych [g] 130,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29