

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Makaron tagliatella ze szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka biała 60 g papryka czerwona (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2023-11-22 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 Twaróg z zieloną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbusz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2423 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	arbusz 200 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2231,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2023-11-22 środa	culkizycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 423 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka biała 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Makaron tagliatella ze szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	arbuz 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka biała 60 g papryka czerwona (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8