

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Placki ziemniaczane 250 g Gulasz węgierski 120 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szynka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 732,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 129 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szynka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 203,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szynka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 203,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szynka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 183,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2

2023-11-23 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 herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2203,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 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 Szynka hrabięgo 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2613,9 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 1306,1 suma cukrów prostych [g] 388,8 Sól [g] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 193,9

2023-11-23 czwartek	culkizycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szyńka z liściem 60 g	połudwica sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 135,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szyńka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 203,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szyńka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 203,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz mięsny 120 g Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szyńka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 203,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Placki ziemniaczane 250 g Gulasz węgierski 120 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Sałatka ze szpinaku 80 g Szyńka z liściem 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 732,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 129 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5