

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 60 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa peyzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 2 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g ogórek świeży(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 553 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa peyzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	bezsolna	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa peyzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa peyzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 448 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

2023-11-24, 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 płynna 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 kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2613 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2466,3 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2023-11-24 piątek	culkizycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g salata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 368 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	wrzodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g salata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 613 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g salata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Dżem 25g 50 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g salata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml powidla 30g 60 g jogurt naturalny mały 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g Kielki 2 g sok pomarańczowy 300ml 330 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g ogórek świeży(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 553 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2