

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Salatka z kaszy kuskus 150 g kielbasa krakowska 60 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Salatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	bezsólina	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2023-11-27 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 herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 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	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2270,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 105,2 Sól [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

2023-11-27 poniedziałek	culkizycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 50 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Salatka z kaszy kuskus 150 g kielbasa krakowska 60 g	Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Salatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5