

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g		Zupa kapuśniak z białej kapusty zabieleny 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria z ogórka świeżego 120 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 113,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5

2025-01-17 piątek	Płynna	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] [kcal] 1 634,3 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	
	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 113,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 75 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g szynka konserwowa 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2025-01-17 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 113,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g schab pieczony 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka ojca Grzegorza 60 g sałata zielona (f) 20 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 601,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 379,4 suma cukrów prostych [g] 123,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3