

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-02 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 258,1 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 280,4 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 941 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 247,7 w tym cukry [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (GLU)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 759,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 278 w tym cukry [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 5,6