

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g papryka 70 g sałata 15 g Dżem porcjowy 25 g Serek Bieluch 150 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 083 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 249,1 w tym cukry [g] 63,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Sól</b> [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Serek Bieluch 150 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 988,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,1 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 263,2 w tym cukry [g] 68 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml sałata 15 g Serek Bieluch 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 830,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 223,2 w tym cukry [g] 49,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Sól</b> [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Serek Bieluch 150 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa polędwica 30 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dzieci 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos bazylkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 721,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 221,7 w tym cukry [g] 80,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1 <b>Sól</b> [g] 4,3