

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) ogórek św. 60 g Dżem porcjowy 25 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Banan 1 szt. 200 szt		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 266,8 w tym cukry [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Banan 1 szt. 200 szt		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,2 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodny przyswajalne [g] 281,7 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Herbata b/cukru 250 ml ogórek św. 60 g	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU, JAJ, SOJ)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) pomidory 60 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Węglowodny przyswajalne [g] 488,6 w tym cukry [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 8,3
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 20 g (GLU) Dżem 10 g masło 82% 5 g (MLE)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Banan 1 szt. 200 szt	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 793,7 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 236,7 w tym cukry [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4