

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z łososia 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 292 w tym cukry [g] 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 5
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa połówkowa 40 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodny przyswajalne [g] 284 w tym cukry [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z łososia 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE) sałata 15 g	Herbata b/cukru 250 ml Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE)	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 244,1 w tym cukry [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kielbasa połówkowa 30 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pomidory 60 g sałata 15 g	Herbata z cytryną 250 ml Wafle ryżowe 20 g	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 851,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodny przyswajalne [g] 252,3 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,6