

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-04-30 wtorek | Dieta podstawowa | Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml | | Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórki konserwowe 70 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) | Skyr naturalny pitny 330 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodny przyswajalne [g] 279,1 w tym cukry [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,3 |
| | Dieta łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml | | Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) | Skyr naturalny pitny 330 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,7 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodny przyswajalne [g] 309,2 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 6,9 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE) | Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml | Kisiel bez cukru 150 ml | Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) | Skyr naturalny pitny 330 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,3 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodny przyswajalne [g] 264,8 w tym cukry [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,6 |
| | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml | Jabłka 120 g | Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml | Kisiel słodzony 150 ml | Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) | Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 270,4 w tym cukry [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 5,2 |