

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 207,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 288,4 <b>w tym cukry [g]</b> 84,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Dieta łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 384,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 323,1 <b>w tym cukry [g]</b> 97,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt 100 g (JAJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 156,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 279,6 <b>w tym cukry [g]</b> 73,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Dieta łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g	Mandarynka 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 781,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,4 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 396,5 <b>w tym cukry [g]</b> 99,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>Sól [g]</b> 3,2

2024-04-23 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 277,9 w tym cukry [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa polędwica 30 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 287,9 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 60 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 249 w tym cukry [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 238,9 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,2

2024-04-24, środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa polędwica 40 g Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodny przyswajalne [g] 293,4 w tym cukry [g] 94,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Pomidorki koktajlowe 60 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Kielbasa polędwica 40 g Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 301,9 w tym cukry [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g sałata 15 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE) Krakersy 20 g (GLU, JAJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 15 g ser żółty 40 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g sałata 15 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 259,8 w tym cukry [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Kisiel słodzony 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałata 15 g Kielbasa polędwica 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,9 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodny przyswajalne [g] 234,7 w tym cukry [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,5

2024-04-25 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) sałata 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bulka tartą 150 g (GLU, MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 269,5 w tym cukry [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Bulka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bulka tartą 150 g (GLU, MLE) Udko gotowane 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bulka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodny przyswajalne [g] 279,4 w tym cukry [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Herbata b/cukru 250 ml Podpłomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Jabłka 120 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodny przyswajalne [g] 243,2 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata 15 g Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Udko gotowane 120 g	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodny przyswajalne [g] 238 w tym cukry [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 5,7

2024-04-26 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Kotlet mielony z ryby smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ogórek św. 60 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 282,6 w tym cukry [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodny przyswajalne [g] 342 w tym cukry [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 211,4 w tym cukry [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną dzieci 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodny przyswajalne [g] 286 w tym cukry [g] 113,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,9

2024-04-27 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 289,8 w tym cukry [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodny przyswajalne [g] 303,9 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodny przyswajalne [g] 209,5 w tym cukry [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,3
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Węglowodny przyswajalne [g] 320,9 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 4,5

2024-04-28 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Jabłka 120 g Ser topiony 45 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g		Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL)		Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodny przyswajalne [g] 255,6 w tym cukry [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g Pomidory 60 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodny przyswajalne [g] 278,9 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidory 60 g	Chleb razowy 25 g (GLU) Pasta warzywna 25 g (GLU, SOJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252,9 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g	Jabłka 120 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodny przyswajalne [g] 246 w tym cukry [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,5