

		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 łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kiełbasa 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 Kiełbasa 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 łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kiełbasa 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

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

2024-05-01 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodny przyswajalne [g] 237,9 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodny przyswajalne [g] 237,3 w tym cukry [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodny przyswajalne [g] 213,2 w tym cukry [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,2 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 216,4 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 4,2

2024-05-02 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalny [g] 258,1 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalny [g] 280,4 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalny [g] 247,7 w tym cukry [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (GLU)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,8 Węglowodny przyswajalny [g] 278 w tym cukry [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 5,6

2024-05-03 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodny przyswajalne [g] 249,1 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 263,2 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) 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 (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ser żółty 30 g (MLE) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodny przyswajalne [g] 223,2 w tym cukry [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,1 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodny przyswajalne [g] 221,7 w tym cukry [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,3

2024-05-04 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) rzodkiewka 30 g Kielbasa krakowska 40 g (GLU) Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) 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 drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodny przyswajalne [g] 250,4 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6
	Dieta latwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, 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 Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 264 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g (GLU) rzodkiewka 30 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 15 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml papryka 70 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodny przyswajalne [g] 244,8 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,9
	Dieta latwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE) Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) pomidory 30 g masło 82% 3 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 668,2 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 209,4 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,5

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 Jabłko 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