

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piętek	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 Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana 140 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) 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] 2 303,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodny przyswajalne [g] 280,4 w tym cukry [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 7,1
	Dieta łatwostrawna	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 Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt 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) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 104 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 312,2 w tym cukry [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml sałata 15 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana 140 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, 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) ser żółty 30 g (MLE) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 237,1 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	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] 1 865,2 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 274 w tym cukry [g] 99,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,7