

		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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodny przyswajalne [g] 288,4 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodny przyswajalne [g] 323,1 w tym cukry [g] 97,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodny przyswajalne [g] 279,6 w tym cukry [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,8 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Węglowodny przyswajalne [g] 396,5 w tym cukry [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 3,2