

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 290,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 293,4 <b>w tym cukry [g]</b> 94,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Dieta łatwostrawna	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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 168 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 301,9 <b>w tym cukry [g]</b> 92,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Sól [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 064,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 259,8 <b>w tym cukry [g]</b> 67,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Sól [g]</b> 6,4
	Dieta łatwostrawna 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 725,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 234,7 <b>w tym cukry [g]</b> 97,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 3,5