

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 bulką tartą 150 g (GLU, MLE) Sos bazylkowy 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 bazylkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bulką 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 Podplomyki 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 bazylkowy 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 bazylkowy 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