

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-27 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 289,8 w tym cukry [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodny przyswajalne [g] 303,9 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodny przyswajalne [g] 209,5 w tym cukry [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmikсовany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Węglowodny przyswajalne [g] 320,9 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 4,5