

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-28 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Jabłka 120 g Ser topiony 45 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g		Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL)		Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodny przyswajalne [g] 255,6 w tym cukry [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g Pomidory 60 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g 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) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodny przyswajalne [g] 278,9 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidory 60 g	Chleb razowy 25 g (GLU) Pasta warzywna 25 g (GLU, SOJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252,9 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g	Jabłka 120 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 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 Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodny przyswajalne [g] 246 w tym cukry [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,5