

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml papryka 70 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g (GOR) Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 285,5 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 60 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodny przyswajalne [g] 298,4 w tym cukry [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 20 g (MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) 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 szynkowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) ogórki kiszane 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 249,2 w tym cukry [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 60 g	Herbata z cytryną 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodny przyswajalne [g] 251,1 w tym cukry [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,4

2024-05-07 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) ogórki kiszzone 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 279,3 w tym cukry [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 278,7 w tym cukry [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 6,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodny przyswajalne [g] 255,2 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,3 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodny przyswajalne [g] 313,4 w tym cukry [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,2

2024-05-08 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodny przyswajalne [g] 292,8 w tym cukry [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,8	
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Dżem porcjowy 25 g Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodny przyswajalne [g] 303,4 w tym cukry [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 5,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Ser topiony 45 g (MLE) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	kefir 1 szt (MLE) Krakersy 20 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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 Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g (RYB, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodny przyswajalne [g] 258,5 w tym cukry [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 50 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Herbatniki 15 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 60 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,8 Białko ogółem [g] 62,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 260,1 w tym cukry [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,1

2024-05-09 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g połędwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Banan 1 szt. 200 szt		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) ogórek św. 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Pasztecik z kapusta 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodny przyswajalne [g] 296,9 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 15 g połędwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Banan 1 szt. 200 szt		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63 Węglowodny przyswajalne [g] 671,1 w tym cukry [g] 94 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 40 g ser żółty 30 g (MLE) sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml rzodkiewka 30 g	Chleb razowy 20 g (GLU) Pasztecik drobiowy 20 g (GLU, JAJ, SOJ)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, 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 tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Pasztecik z kapusta 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodny przyswajalne [g] 233 w tym cukry [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 20 g	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Banan 1 szt. 200 szt	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 262,4 w tym cukry [g] 94,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 4,4

2024-05-10 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby wędzonej 60 g ( <b>RYB</b> ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodny przyswajalne [g] 286,4 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodny przyswajalne [g] 323,2 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJ</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	jogurt naturalny zott 180 g ( <b>MLE</b> ) Krakersy 15 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby wędzonej 60 g ( <b>RYB</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 237,9 w tym cukry [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 9,4
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż na mleku dzieci 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodny przyswajalne [g] 263,3 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 Sól [g] 4,4

2024-05-11 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny zott 180 g (MLE) sałata 15 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) papryka 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 20 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 274 w tym cukry [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,2	
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny zott 180 g (MLE) pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodny przyswajalne [g] 395,4 w tym cukry [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	jogurt naturalny zott 180 g (MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 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 1 g twarożek zmikсовany 40 g (MLE) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 235,8 w tym cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 50 g jogurt naturalny zott 180 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE)	Kisiel słodzony 150 ml	Dżem porcjowy 25 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmikсовany 40 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 662,2 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,4 Węglowodny przyswajalne [g] 303,4 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Sól [g] 4,2

2024-05-12 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, 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 Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Serek Bieluch 150 g papryka 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodny przyswajalne [g] 278,4 w tym cukry [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 50 g (SOJ) pomidory 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, 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 Serek Bieluch 150 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodny przyswajalne [g] 279,5 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) pomidory 20 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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 Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Serek Bieluch 150 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 270,6 w tym cukry [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Bieluch 150 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 744,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodny przyswajalne [g] 371,1 w tym cukry [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 5,9