

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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] 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 łatwostrawna	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] 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 zmiksowany 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] 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 łatwostrawna 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 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 zmiksowany 40 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[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