

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) 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) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodny przyswajalne [g] 272,9 w tym cukry [g] 73,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (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 Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodny przyswajalne [g] 284,7 w tym cukry [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodny przyswajalne [g] 273,6 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Brokuł blanszowany z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 249,8 w tym cukry [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,4