

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-18 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) papryka 70 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa poledwica 30 g ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodny przyswajalne [g] 261,6 w tym cukry [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Kiełbasa poledwica 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 286 w tym cukry [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasztecik drobiowy 15 g (GLU, JAJ, SOJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa poledwica 30 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 239,2 w tym cukry [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (SOJ) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g Kiełbasa poledwica 30 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 784,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 243,1 w tym cukry [g] 93,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,9