

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) Ser topiony 45 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 w tym cukry [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 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) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 248,2 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Ser topiony 45 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodny przyswajalne [g] 235,4 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	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	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodny przyswajalne [g] 225,5 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 3,8