

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 200,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 277,8 w tym cukry [g] 74,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa polędwica 30 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 201,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 287,9 w tym cukry [g] 79,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5 <b>Sól</b> [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 60 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 260,1 w tym cukry [g] 70,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,6 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 790,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 238,9 w tym cukry [g] 103,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,8 <b>Sól</b> [g] 5,2