

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-02 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) ogórek św. 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) 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) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalny [g] 279,6 w tym cukry [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodny przyswajalny [g] 297,4 w tym cukry [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 6,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 859,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalny [g] 255,3 w tym cukry [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g (GLU, MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 730 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodny przyswajalny [g] 304,1 w tym cukry [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 6,1