

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-02 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (SOJ)		Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml nektarynka 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodny przyswajalne [g] 286,1 w tym cukry [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 10,2
	Dieta łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (SOJ)		Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) nektarynka 150 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 Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodny przyswajalne [g] 320,5 w tym cukry [g] 98,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 8,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)	jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Krakersy 15 g (GLU, JAJ)	Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	nektarynka 150 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g (RYB, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodny przyswajalne [g] 235,4 w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 11
	Dieta łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g	Rogaliki drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 150 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	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodny przyswajalne [g] 266,9 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 7,4