

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-05 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> )		Brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml nektarynka 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 202,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 280,3 w tym cukry [g] 91,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Sól</b> [g] 10,2
	Dieta łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> )		Brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) nektarynka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 377,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 320,5 w tym cukry [g] 98,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,6 <b>Sól</b> [g] 8,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> )	jogurt naturalny zott 180 g ( <b>MLE</b> ) Krakersy 15 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	nektarynka 150 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 031,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 235,4 w tym cukry [g] 55,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,2 <b>Sól</b> [g] 11
	Dieta łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Ryż na mleku dzieci 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g	Rogaliki drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 150 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 892,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 79 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 266,9 w tym cukry [g] 88,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,3 <b>Sól</b> [g] 7,4