

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-16 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g (RYB, MLE) Skyr naturalny 150 g (MLE) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 277,8 w tym cukry [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa polędwica 30 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 287,8 w tym cukry [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 60 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta warzywna 20 g (GLU, SOJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g (RYB, MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 260 w tym cukry [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 60 g Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Skyr naturalny 150 g (MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 238,9 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,2