

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 50 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 289,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 82 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 278,5 w tym cukry [g] 71,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5 <b>Sól</b> [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g rzodkiewka 50 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml nektarynka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 315,2 w tym cukry [g] 88,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,9 <b>Sól</b> [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 50 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 955,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 219,1 w tym cukry [g] 30,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Sól</b> [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 30 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 120 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 Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 831,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 67,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 251,3 w tym cukry [g] 78,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,4 <b>Sól</b> [g] 4,7