

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Pasta z łososia 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka 70 g sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 332,3 w tym cukry [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 331,1 w tym cukry [g] 105,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU, JAJ, SOJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Klops gotowany dieta 100 g (GLU, JAJ) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodny przyswajalne [g] 247 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Skyr naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 100 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 262,5 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,5