

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) ogórek św. 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 288,5 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodny przyswajalne [g] 304,8 w tym cukry [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 8,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 843,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 253,9 w tym cukry [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,1
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 747,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodny przyswajalne [g] 309,5 w tym cukry [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 7,6