

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch 150 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml ogórek św. 60 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa połówkowa 40 g ser żółty 40 g (MLE) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 291,1 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Pomidorki koktajlowe 60 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Kielbasa połówkowa 40 g Dżem porcjowy 25 g Jabłka 120 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodny przyswajalne [g] 309,9 w tym cukry [g] 94,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Serek Bieluch 150 g ogórek św. 60 g sałata 15 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroz. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE) Krakersy 20 g (GLU, JAJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 15 g ser żółty 40 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g ogórki kiszzone 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 258,2 w tym cukry [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Kisiel słodzony 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jabłka 120 g Kielbasa połówkowa 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodny przyswajalne [g] 250,6 w tym cukry [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 3,4