

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU)	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 254,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 277,2 <b>w tym cukry [g]</b> 74 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 7
	Dieta łatwowstrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 242,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 289,7 <b>w tym cukry [g]</b> 78,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 022 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,4 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 280,7 <b>w tym cukry [g]</b> 71 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>Sól [g]</b> 6,7
	Dieta łatwowstrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 701,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 223,6 <b>w tym cukry [g]</b> 94,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 4,3