

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Kotlet mielony z ryby smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ogórek św. 60 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 316,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 286,9 w tym cukry [g] 76,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Jogurt Jogobella bez cukru 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 469,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 333,8 w tym cukry [g] 94,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 900,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 215,3 w tym cukry [g] 38,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>Sól [g]</b> 5,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną dzieci 250 g (MLE) Jogurt Jogobella bez cukru 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 043,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 286 w tym cukry [g] 113,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 4,9