

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-26 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Kielbasa szynkowa 50 g (SOJ) 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 Serek Bieluch 150 g 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] 2 341,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodny przyswajalne [g] 327,5 w tym cukry [g] 89,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5,1
	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 20 g (SOJ) Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Bieluch 150 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 334,3 w tym cukry [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 4,8
	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 Serek Bieluch 150 g 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] 2 012,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodny przyswajalne [g] 250,8 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 5,2
	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 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Kielbasa drobiowa 20 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] 1 839,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 263,6 w tym cukry [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,3