

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-11 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU) kiwi 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodny przyswajalne [g] 288,2 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodny przyswajalne [g] 282,2 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 7,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 884,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 225,8 w tym cukry [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Płatki jęczmienne na mleku dzieci 250 g (GLU, MLE)	Rogaliki drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 120 g	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 846,7 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodny przyswajalne [g] 245 w tym cukry [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,7