

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, 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) Ryba panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Bieluch 150 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 645,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodny przyswajalne [g] 339,3 w tym cukry [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby gotowany 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodny przyswajalne [g] 353,9 w tym cukry [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	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	Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet z ryby gotowany 90 g (GLU, JAJ, RYB) 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 Pasztecik z kapustą 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 946 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodny przyswajalne [g] 257 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	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) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby gotowany 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	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) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 286 w tym cukry [g] 95,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5