

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Bieluch 150 g Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki konserwowe 50 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 284,3 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Bieluch 150 g Pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 315,6 w tym cukry [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Bieluch 150 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	Kalafiorowa 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	Kefir 150 g (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 226,8 w tym cukry [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Bieluch 150 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 30 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,2 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodny przyswajalne [g] 243,9 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,2