

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-02-11 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) ogórek św. 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Herbata z cytryną 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Gruszka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 309,4 w tym cukry [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodny przyswajalne [g] 306 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 6,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek św. 60 g sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Gruszka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 254,3 w tym cukry [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (MLE, SEL)	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 761,7 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodny przyswajalne [g] 310,8 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6