

|                         |   | 1   | 2                                      | 3  | 4                          | 5   | 6   | 7   |
|-------------------------|---|---|--|--|----------------------------|---|---|---|
|                         |   | Śniadanie   | II Ś                                   | Obiad  | P                          | Kolacja   | Pn  | SUMA  |
| 2025-05-12 poniedziałek | Dieta podstawowa  | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g<br><b>(MLE)</b><br>Kielbasa połówkowa<br>30 g<br>Twaróg ze<br>szczypiorem i<br>rzodkiewką 70 g<br><b>(MLE)</b><br>sałata lodowa 30 g<br>Płatki jęczmienne na<br>mleku 350 ml<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cytryną<br>250 ml |  | Szpinakowa z ryżem<br>350 g <b>(MLE, SEL)</b><br>Kotlet z jaj smażony<br>90 g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Ziemniaki gotowane<br>250 g<br>Marchew z<br>groszkiem gotowana<br>150 g <b>(GLU, MLE)</b><br>Kompot z owoców<br>mrożonych 250 ml  |                            | Chleb pszenno żytni<br>110 g <b>(GLU)</b><br>margaryna z omega<br>3 10 g<br>Kielbasa tyrolska 40<br>g <b>(SOJ, MLE)</b><br>Serek Almette mini<br>30 g <b>(MLE)</b><br>ogórki kiszzone 60 g<br>Kawa z mlekiem<br>250 g <b>(GLU, MLE)</b> | Przekąska jogurt +<br>zboża 1 szt <b>(GLU,<br/>MLE)</b> | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal]</b> 2 120,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>88<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,4<br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g]</b> 28,6<br><b>Węglowodny<br/>przyswajalne [g]</b><br>265,7<br><b>w tym cukry [g]</b><br>68,1<br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]</b><br>28,1<br><b>Sól [g]</b> 6,5    |
|                         | Dieta łatwostrawna                                      | Bułka Kielecka 100<br>g <b>(GLU)</b><br>masło 82% 12,5 g<br><b>(MLE)</b><br>Kielbasa połówkowa<br>30 g<br>Twaróg ze śmietaną<br>70 g <b>(MLE)</b><br>sałata lodowa 30 g<br>Płatki jęczmienne na<br>mleku 350 ml<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cytryną<br>250 ml     |  | Koperkowa z ryżem<br>350 g <b>(MLE, SEL)</b><br>Filet drobiowy<br>gotowany 70 g<br>Marchew z<br>groszkiem gotowana<br>150 g <b>(GLU, MLE)</b><br>Ziemniaki gotowane<br>250 g<br>Kompot z owoców<br>mrożonych 250 ml<br>Sos jarzynowy 100<br>ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>        |                            | Bułka Kielecka 100<br>g <b>(GLU)</b><br>margaryna z omega<br>3 10 g<br>Kielbasa tyrolska 40<br>g <b>(SOJ, MLE)</b><br>Serek Almette mini<br>30 g <b>(MLE)</b><br>pomidory 60 g<br>Kawa z mlekiem<br>250 g <b>(GLU, MLE)</b>             | Przekąska jogurt +<br>zboża 1 szt <b>(GLU,<br/>MLE)</b> | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal]</b> 2 098,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>105,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,6<br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g]</b> 29,7<br><b>Węglowodny<br/>przyswajalne [g]</b><br>275,4<br><b>w tym cukry [g]</b><br>73,1<br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]</b><br>20,2<br><b>Sól [g]</b> 5,2 |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g<br><b>(MLE)</b><br>Kielbasa połówkowa<br>30 g<br>Twaróg ze<br>szczypiorem i<br>rzodkiewką 70 g<br><b>(MLE)</b><br>sałata lodowa 30 g<br>Jabłka 120 g<br>Herbata b/cukru<br>250 ml  | Budyń bez cukru<br>150 ml <b>(MLE)</b> | Koperkowa z ryżem<br>350 g <b>(MLE, SEL)</b><br>Filet drobiowy<br>gotowany 70 g<br>Sos jarzynowy 100<br>ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b><br>Ziemniaki gotowane<br>250 g<br>Marchew z<br>groszkiem gotowana<br>150 g <b>(GLU, MLE)</b><br>Kompot z owoców<br>mroż. b/cukru 250<br>ml | Kisiel bez cukru<br>150 ml | Chleb graham 100 g<br>margaryna z omega<br>3 10 g<br>Kielbasa tyrolska 40<br>g <b>(SOJ, MLE)</b><br>Serek Almette mini<br>60 g <b>(MLE)</b><br>ogórki kiszzone 60 g<br>kawa z mlekiem<br>b/cukru 250 g<br><b>(GLU, MLE)</b>             | Przekąska jogurt +<br>zboża 1 szt <b>(GLU,<br/>MLE)</b> | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal]</b> 1 960,8<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>101<br><b>Tłuszcz [g]</b> 42,4<br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g]</b> 30<br><b>Węglowodny<br/>przyswajalne [g]</b><br>245,4<br><b>w tym cukry [g]</b><br>71,2<br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]</b><br>28,5<br><b>Sól [g]</b> 5,9     |
|                         | Dieta łatwostrawna dzieci                               | Bułka Kielecka 60 g<br><b>(GLU)</b><br>masło 82% 12,5 g<br><b>(MLE)</b><br>twarożek<br>zmiksowany 40 g<br><b>(MLE)</b><br>Kielbasa połówkowa<br>30 g<br>sałata lodowa 30 g<br>Herbata z cytryną<br>250 ml<br>Płatki jęczmienne na<br>mleku 350 ml<br><b>(GLU, MLE)</b>  | Budyń słodzony<br>150 ml <b>(MLE)</b>  | Koperkowa z ryżem<br>350 g <b>(MLE, SEL)</b><br>Filet drobiowy<br>gotowany 70 g<br>Sos jarzynowy 100<br>ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b><br>Ziemniaki pure dzieci<br>170 g <b>(MLE)</b><br>Marchewka<br>oprószana 150 g<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Kompot z owoców<br>mrożonych 250 ml | Kisiel słodzony 150<br>ml  | Bułka Kielecka 60 g<br><b>(GLU)</b><br>margaryna z omega<br>3 10 g<br>Serek Almette mini<br>30 g <b>(MLE)</b><br>pomidory 60 g<br>Kielbasa tyrolska 20<br>g <b>(SOJ, MLE)</b><br>Kawa z mlekiem<br>dzieci 250 g <b>(GLU,<br/>MLE)</b>   | Przekąska jogurt +<br>zboża 1 szt <b>(GLU,<br/>MLE)</b> | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal]<br/>[kcal]</b> 1 967,7<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>92,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47,4<br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem<br/>[g]</b> 28,2<br><b>Węglowodny<br/>przyswajalne [g]</b><br>268,5<br><b>w tym cukry [g]</b><br>109,9<br><b>Błonnik<br/>pokarmowy [g]</b><br>17,6<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |