

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kurczak gotowany-wędł. 40 g Jajko gotowane 50 g ogórki konserwowe 50 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 274,8 w tym cukry [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kurczak gotowany-wędł. 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g Kasza manna na mleku 350 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos koperkowy 100 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg z jogurtem 60 g Dżem 30 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 317,6 w tym cukry [g] 92,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Herbata b/cukru 250 ml Kurczak gotowany-wędł. 40 g Jajko gotowane 50 g ogórki konserwowe 50 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Klops gotowany N 90 g Sos koperkowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml		Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kiełbasa szynkowa 30 g Pomidory 50 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 229,6 w tym cukry [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kurczak gotowany-wędł. 30 g Jajko gotowane 50 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Sos koperkowy 100 ml Klops gotowany dzieci 90 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Dżem porcjowy 25 g Twarożek z jogurtem 50 g Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Pomidory 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 780,6 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodny przyswajalne [g] 253,4 w tym cukry [g] 93,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3