

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-30 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Ryż na mleku 350 ml Kielbasa drobiowa 40 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 45 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Wątroba duszona z cebulą 150 g Buraki oprószone 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem porcjowy 25 g Jajko gotowane 50 g Kawa z mlekiem 250 g Pomidory 50 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodny przyswajalne [g] 953,9 w tym cukry [g] 410,4 Błonnik pokarmowy [g] 261,7 Sól [g] 139,1
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Ryż na mleku 350 ml Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 45 g Kielbasa drobiowa 40 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Schab gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem porcjowy 25 g Jajko gotowane 50 g Kawa z mlekiem 250 g Pomidory 50 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 956,4 w tym cukry [g] 411,2 Błonnik pokarmowy [g] 254,3 Sól [g] 139,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 45 g Pomidory 50 g Pasta warzywna 45 g Herbata b/cukru 250 ml	Podplomyki bez cukru 17,5 g Herbata b/cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g Sos jarzynowy 100 ml Schab gotowany 70 g Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g papryka 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Parówki Tarczyński 40 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodny przyswajalne [g] 944,7 w tym cukry [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 263,5 Sól [g] 149,8

2025-10-30 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g masło 82% 10 g Kielbasa drobiowa 40 g Pomidory 50 g Pasta warzywna 45 g Ryż na mleku dzieci 250 ml	Chrupki kukurydziane kg 15 g Sok Karotka 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 g Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Buraki oprószane 150 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Jajko gotowane 50 g Bulka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g Pomidory 50 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodny przyswajalne [g] 910,9 w tym cukry [g] 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 262,6 Sól [g] 138,5
---------------------	---------------------------	---	---	---	-------------------------	---	-----------------------------	--