

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-31 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Kielbasa szynkowa 30 g Serek wiejski naturalny 200 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 25 g		Pieczarkowa z makaronem 350 g Ryba panierowana kostka 110 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g ogórek św. 50 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodny przyswajalne [g] 355,1 w tym cukry [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 87,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Kielbasa szynkowa 30 g Serek wiejski naturalny 200 g sałata lodowa 25 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalaflorowa z ziemniakami 350 g Makaron gotowany z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g Pomidory 50 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 369,9 w tym cukry [g] 130,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 86,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 30 g Serek wiejski naturalny 200 g sałata lodowa 25 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidory 50 g	Chleb graham 30 g Ser topiony 25 g	Kalaflorowa z ziemniakami 350 g Ryba panierowana kostka 110 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Pasta warzywna 45 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodny przyswajalne [g] 752,9 w tym cukry [g] 385,7 Błonnik pokarmowy [g] 290,1 Sól [g] 139,2

2025-10-31 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 60 g Serek wiejski naturalny 200 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 50 g	Herbatniki 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g Makaron gotowany z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 248,5 w tym cukry [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 5,7
-------------------	---------------------------	---	---	---	------------------	--	----------------------------	--