

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-11-12 środa	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU) nektarynka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 50 g Parówki Tarczyński 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodny przyswajalne [g] 293,8 w tym cukry [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 8,8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówki Tarczyński 80 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodny przyswajalne [g] 283,2 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 8,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mroz. b/cukru 250 ml	Chipsy jabłkowe 20 g	Chleb graham 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówki Tarczyński 80 g papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodny przyswajalne [g] 222,5 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 8,2
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku dzieci 250 g (GLU, MLE)	Rogaliki drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 100 g	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówki Tarczyński 40 g Pomidory 50 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 699,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodny przyswajalne [g] 237,7 w tym cukry [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 6,6