

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-03 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z drobiem 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,1 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 330,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta warzywna 70 g (SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,9