


Poniedziałek 02.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serdelka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z cukinią i kurczakiem 250/140g [1,7] Surówka z marchwii i chrzanu 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z cukinią i kurczakiem 250/140g [1,7] Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z cukinią i kurczakiem 250/140g [1,7] Surówka z marchwii i chrzanu 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z cukinią i kurczakiem 250/140g [1,7] Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2443,99 Białka [g] 102,69 Tłuszcze [g] 91,22 Węglowodany [g] 319,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,56 Sacharoza [g] 33,32 Błonnik pokarmowy [g] 29,99 Sól [g] 10,17	Energia [kcal] 2353,88 Białka [g] 102,62 Tłuszcze [g] 84,18 Węglowodany [g] 312,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,4 Sacharoza [g] 31,13 Błonnik pokarmowy [g] 29,36 Sól [g] 9,44	Energia [kcal] 2236,28 Białka [g] 101,15 Tłuszcze [g] 84,46 Węglowodany [g] 286,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,55 Sacharoza [g] 14,14 Błonnik pokarmowy [g] 36,65 Sól [g] 9,53	Energia [kcal] 2353,88 Białka [g] 102,62 Tłuszcze [g] 84,18 Węglowodany [g] 312,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,4 Sacharoza [g] 31,13 Błonnik pokarmowy [g] 29,36 Sól [g] 9,44

Wtorek 03.09.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Ogonówka 50g Papryka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Papryka 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
<b>Obiad</b>	Solferino z ryżem 400g [7,9] Sznyceł panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml Dżem truskawkowy 50g	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml Dżem truskawkowy 50g	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml Twaróg 40g [7]	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml Dżem truskawkowy 50g

	Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt [1,4,9]	Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt [1,4,9]	Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt [1,4,9]	Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt [1,4,9]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2353,88 Białka [g] 102,62 Tłuszcze [g] 84,18 Węglowodany [g] 312,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,4 Sacharoza [g] 31,13 Błonnik pokarmowy [g] 29,36 Sól [g] 9,44	Energia [kcal] 2340,74 Białka [g] 97,18 Tłuszcze [g] 75,68 Węglowodany [g] 332,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,52 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,95 Sacharoza [g] 32,11 Błonnik pokarmowy [g] 28,95 Sól [g] 7,92	Energia [kcal] 2249,49 Białka [g] 95,38 Tłuszcze [g] 75,91 Węglowodany [g] 314,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,13 Sacharoza [g] 25,76 Błonnik pokarmowy [g] 35,58 Sól [g] 8	Energia [kcal] 2340,74 Białka [g] 97,18 Tłuszcze [g] 75,68 Węglowodany [g] 332,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,52 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,95 Sacharoza [g] 32,11 Błonnik pokarmowy [g] 28,95 Sól [g] 7,92

Środa 04.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka tyrolska 30g Chrzan 20g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka tyrolska 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka tyrolska 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Szynka tyrolska 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Sałátka śledziowa 60g [4,7]	Szynka piwna 50g	Szynka piwna 50g	Szynka piwna 50g
	Szynka piwna 30g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g
	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Pomidor 30g	Pomidor 30g	Pomidor 30g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo raz.100g [1]	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2319,2 Białka [g] 93,92 Tłuszcze [g] 80,2 Węglowodany [g] 323,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,48 Sacharoza [g] 17,83 Błonnik pokarmowy [g] 32,42 Sól [g] 7,23	Energia [kcal] 2200,41 Białka [g] 89,98 Tłuszcze [g] 69,6 Węglowodany [g] 320,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,74 Sacharoza [g] 17,96 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,65	Energia [kcal] 2158,11 Białka [g] 88,44 Tłuszcze [g] 69,88 Węglowodany [g] 314,64 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,86 Sacharoza [g] 18,23 Błonnik pokarmowy [g] 38,21 Sól [g] 6,68	Energia [kcal] 2149,81 Białka [g] 89,1 Tłuszcze [g] 64,37 Węglowodany [g] 321,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,29 Sacharoza [g] 17,96 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,74

Czwartek 05.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	<p>Twarożek z koperkiem 50g</p> <p>Kiełbasa krakowska 30g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Jarzynka gotowana 30g</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Jarzynka gotowana 30g</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
<b>II Śniadanie</b>	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Mandarynka 1 szt	Banan ½ szt
<b>Obiad</b>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250g/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Brokuł gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250g/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Brokuł gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 250g/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Brokuł gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250g/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Brokuł gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>

<b>Kolacja</b>	Pasztet 50g Polędwica Hani 30g Grapefruit ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Polędwica Hani 30g Grapefruit ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Polędwica Hani 30g Grapefruit ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Polędwica Hani 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia [kcal] 2359,65 Białka [g] 89 Tłuszcze [g] 73,71 Węglowodany [g] 353,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,63 Sacharoza [g] 33,86 Błonnik pokarmowy [g] 33,11 Sól [g] 7,96	Energia [kcal] 2350,01 Białka [g] 91,29 Tłuszcze [g] 72,39 Węglowodany [g] 352,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,22 Sacharoza [g] 31,14 Błonnik pokarmowy [g] 33,78 Sól [g] 7,91	Energia [kcal] 2190,83 Białka [g] 90,49 Tłuszcze [g] 73,19 Węglowodany [g] 314,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,37 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,64 Sacharoza [g] 21,21 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 7,99	Energia [kcal] 2237,75 Białka [g] 86,67 Tłuszcze [g] 61,5 Węglowodany [g] 353,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,6 Sacharoza [g] 33,02 Błonnik pokarmowy [g] 33,74 Sól [g] 7,86



Piątek 06.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Ryż na mleku 350g [7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Ryż na mleku 350g [7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Ryż na mleku 350g [7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Ryż na mleku 350g [7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń b/c 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]
<b>Obiad</b>	Koperkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku [4,9] Ziemniaki 200g Kalafor gotowany 50g Kompot 200ml	Koperkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku [4,9] Ziemniaki 200g Kalafor gotowany 50g Kompot 200ml	Koperkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku [4,9] Ziemniaki 200g Kalafor gotowany 50g Kompot 200ml	Koperkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku [4,9] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone ½ szt Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Ser żółty 30g [7]  Rolada z kurczakiem 30g	Serek śmietankowy 40g [7]  Rolada z kurczakiem 30g	Ser żółty 40g [7]  Rolada z kurczakiem 30g	Serek śmietankowy 40g [7]  Rolada z kurczakiem 30g

	Kiwi ½ szt Sałata zielona 1 szt ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi ½ szt Sałata zielona 1 szt ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi ½ szt Sałata zielona 1 szt ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi ½ szt Sałata zielona 1 szt ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2019,93 Białka [g] 92,98 Tłuszcze [g] 62,56 Węglowodany [g] 281,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,28 Sacharoza [g] 29,64 Błonnik pokarmowy [g] 25,85 Sól [g] 5,72	Energia [kcal] 2016,43 Białka [g] 87,41 Tłuszcze [g] 64,09 Węglowodany [g] 283,14 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,96 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,49 Sacharoza [g] 29,66 Błonnik pokarmowy [g] 25,99 Sól [g] 5,39	Energia [kcal] 1985,76 Białka [g] 99,14 Tłuszcze [g] 64,47 Węglowodany [g] 269,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,37 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,55 Sacharoza [g] 18,74 Błonnik pokarmowy [g] 33,47 Sól [g] 6,46	Energia [kcal] 2169,13 Białka [g] 83,79 Tłuszcze [g] 66,42 Węglowodany [g] 324,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,48 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,61 Sacharoza [g] 64,78 Błonnik pokarmowy [g] 29,37 Sól [g] 5,38

Sobota 07.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 50g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g [4]	Twaróg chudy 30g	Przysmak z weka 30g	Przysmak z weka 30g

	Przysmak z weka 30g Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 30g Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2449,33 Białka [g] 85 Tłuszcze [g] 78,43 Węglowodany [g] 367,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,38 Sacharoza [g] 19,13 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 7,26	Energia [kcal] 2302,64 Białka [g] 103,25 Tłuszcze [g] 62,13 Węglowodany [g] 350,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,53 Sacharoza [g] 18,86 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,47	Energia [kcal] 2264,84 Białka [g] 101,71 Tłuszcze [g] 62,41 Węglowodany [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,67 Sacharoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,94 Sól [g] 6,55	Energia [kcal] 2303,78 Białka [g] 103,17 Tłuszcze [g] 62,32 Węglowodany [g] 350,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,54 Sacharoza [g] 19,49 Błonnik pokarmowy [g] 35,99 Sól [g] 6,47

Niedziela 08.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serdelka drobiowa 100g Ketchup 20g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]	Kefir nat 100g [7]	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g [7] Marchew z groszkiem 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g

	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Brzoskwinia 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2391,95 Białka [g] 90,5 Tłuszcze [g] 92,26 Węglowodany [g] 315,37 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,81 Sacharoza [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,84 Sól [g] 9,21	Energia [kcal] 2348,72 Białka [g] 88,32 Tłuszcze [g] 93,63 Węglowodany [g] 303,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,71 Sacharoza [g] 31,17 Błonnik pokarmowy [g] 29,05 Sól [g] 7,22	Energia [kcal] 2189,92 Białka [g] 85,87 Tłuszcze [g] 93,78 Węglowodany [g] 269,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,45 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,58 Sacharoza [g] 13,31 Błonnik pokarmowy [g] 35,58 Sól [g] 7,33	Energia [kcal] 2298,12 Białka [g] 87,44 Tłuszcze [g] 88,4 Węglowodany [g] 303,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,26 Sacharoza [g] 31,17 Błonnik pokarmowy [g] 29,05 Sól [g] 7,31

**\*WARTOŚCI ODŻYWCZE**

E (kcal)- Wartość energetyczna wyrażona w kaloriach.

B (g) – Białko wyrażone w gramach

**T (g) – Tłuszcze całkowite wyrażone w gramach**

**NKT: Nasycone kwasy tłuszczowe**

**JKT: Jednonienasycone kwasy tłuszczowe**

**WKT: Wielonienasycone kwasy tłuszczowe**

**W (g) – Węglowodany wyrażone w gramach**

**B (g) – Błonnik wyrażony w gramach**