


Poniedziałek 05.08.2024



	<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>
Śniadanie	<p>Pasztet 50g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3]</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Herbata 200ml</p>	<p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3]</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3]</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g</p> <p>Białka jaja kurzego 2 szt [3]</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200ml</p>
II Śniadanie	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami [7,9]</p> <p>Makaron z twarogiem i warzywami 230/70g [1,7]</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Grycikowa [1,7,9]</p> <p>Makaron z twarogiem i warzywami 230/70g [1,7]</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Grycikowa [1,7,9]</p> <p>Makaron z twarogiem i warzywami 230/70g [1,7]</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Grycikowa [1,7,9]</p> <p>Makaron z twarogiem i warzywami 230/70g [1,7]</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>


Kolacja	Szynka „Pyzdry“ 50g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka „Pyzdry“ 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka „Pyzdry“ 50g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka „Pyzdry“ 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	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]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2400,23 Białka [g] 122,31 Tłuszcze [g] 65,18 Węglowodany [g] 351,4 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,83 Sacharoza [g] 13,49 Błonnik pokarmowy [g] 38,28 Sól [g] 6,02	Energia [kcal] 2106,34 Białka [g] 105,6 Tłuszcze [g] 56,37 Węglowodany [g] 309,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,65 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,62 Sacharoza [g] 10,31 Błonnik pokarmowy [g] 29,35 Sól [g] 6,26	Energia [kcal] 2036,04 Białka [g] 104,01 Tłuszcze [g] 56,51 Węglowodany [g] 296,4 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,73 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,77 Sacharoza [g] 9,31 Błonnik pokarmowy [g] 35,43 Sól [g] 6,33	Energia [kcal] 1987,38 Białka [g] 100,93 Tłuszcze [g] 45,46 Węglowodany [g] 309,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 12,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,01 Sacharoza [g] 10,21 Błonnik pokarmowy [g] 29,16 Sól [g] 6,21

Wtorek 06.08.2024

	<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>
Śniadanie	Ser żółty 30g [7] Szyńka żywiecka 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szyńka żywiecka 30g Mandarynka 1szt Sałata lodowa 1liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 30g [7] Szyńka żywiecka 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szyńka żywiecka 30g Mandarynka 1szt Sałata lodowa 1liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 40g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 40g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 40g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [4]	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7]	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7]	Pasta z brokuła i twarogu 60g

	Filet królewiecki 30g Brokuł 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	[7] Filet królewiecki 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2374,39 Białka [g] 97,64 Tłuszcze [g] 87,7 Węglowodany [g] 309,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,67 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,09 Sacharoza [g] 16,79 Błonnik pokarmowy [g] 26,11 Sól [g] 9,45	Energia [kcal] 2316,98 Białka [g] 92,55 Tłuszcze [g] 76,29 Węglowodany [g] 327,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,37 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,09 Sacharoza [g] 24,27 Błonnik pokarmowy [g] 28,91 Sól [g] 8,1	Energia [kcal] 2194,78 Białka [g] 95,06 Tłuszcze [g] 76,04 Węglowodany [g] 300,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,85 Sacharoza [g] 17,63 Błonnik pokarmowy [g] 33,65 Sól [g] 7,53	Energia [kcal] 2308,18 Białka [g] 87,95 Tłuszcze [g] 75,97 Węglowodany [g] 334,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,95 Sacharoza [g] 38,75 Błonnik pokarmowy [g] 29,23 Sól [g] 7,01

Środa 07.08.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Jajo gotowane 1 szt [3] Łopatka zbjnicka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [3,7,] Herbata 200ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Łopatka zbjnicka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [3,7,] Herbata 200ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Łopatka zbjnicka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [3,7,] Herbata 200ml	Łopatka zbjnicka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [3,7,] Herbata 200ml
II Śniadanie	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż 200g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż 200g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml

Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2524,99 Białka [g] 91,66 Tłuszcze [g] 94,52 Węglowodany [g] 343,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 38,54 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,17 Sacharoza [g] 33,03 Błonnik pokarmowy [g] 28,22 Sól [g] 8,77	Energia [kcal] 2502,65 Białka [g] 93,27 Tłuszcze [g] 91,91 Węglowodany [g] 342,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,41 Sacharoza [g] 30,47 Błonnik pokarmowy [g] 29,52 Sól [g] 7,82	Energia [kcal] 2387,35 Białka [g] 91,8 Tłuszcze [g] 92,72 Węglowodany [g] 316,01 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,26 Sacharoza [g] 12,96 Błonnik pokarmowy [g] 35,29 Sól [g] 8,43	Energia [kcal] 2449,25 Białka [g] 90,25 Tłuszcze [g] 87,39 Węglowodany [g] 342,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,04 Sacharoza [g] 30,47 Błonnik pokarmowy [g] 29,52 Sól [g] 7,97

Czwartek 08.08.2024



	<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>
Śniadanie	<p>Twarożek z koperkiem 50g [7]</p> <p>Polędwica Hani 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g [7]</p> <p>Polędwica Hani 30g</p> <p>Kiwi ½ szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g [7]</p> <p>Polędwica Hani 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g [7]</p> <p>Polędwica Hani 30g</p> <p>Kiwi ½ szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Jogurt nat 180g [7]	Galaretka owocowa 100g
Obiad	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9]</p> <p>Kopytka z sosem majerankowym 250/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Kalafior gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9]</p> <p>Kopytka z sosem majerankowym 250/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Kalafior gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z sosem majerankowym 250/100g</p> <p>Surówka z marchwi 50g</p> <p>Kalafior gotowany 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9]</p> <p>Kopytka z sosem majerankowym 250/100g</p> <p>Surówka z marchwi 100g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2139,15 Białka [g] 83,93 Tłuszcze [g] 63,48 Węglowodany [g] 323,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,49 Sacharoza [g] 14,44 Błonnik pokarmowy [g] 29,49 Sól [g] 8,23	Energia [kcal] 2157,75 Białka [g] 83,99 Tłuszcze [g] 63,62 Węglowodany [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,05 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,57 Sacharoza [g] 14,69 Błonnik pokarmowy [g] 29,58 Sól [g] 8,22	Energia [kcal] 2069,08 Białka [g] 85,12 Tłuszcze [g] 67,51 Węglowodany [g] 301,14 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,95 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 16,35 Błonnik pokarmowy [g] 38,08 Sól [g] 8,67	Energia [kcal] 2256,61 Białka [g] 83,13 Tłuszcze [g] 63,28 Węglowodany [g] 355,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,39 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,44 Sacharoza [g] 32,11 Błonnik pokarmowy [g] 30,96 Sól [g] 8,25


Piątek 09.08.2024



	<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>
Śniadanie	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Melon 80g	Melon 80g	Melon 80g	Melon 80g
Obiad	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta jajeczno- twarogowa z koperkiem 40g [3,7]	Pasta jajeczno- twarogowa z koperkiem 40g [3,7]	Pasta jajeczno- twarogowa z koperkiem 40g [3,7]	Twaróg chudy 30g [7] Filet złocisty 30g

	Filet złocisty 30g Papryka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet złocisty 30g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet złocisty 30g Papryka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2008,55 Białka [g] 102,37 Tłuszcze [g] 66,84 Węglowodany [g] 263,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,13 Sacharoza [g] 18,62 Błonnik pokarmowy [g] 25,86 Sól [g] 7,16	Energia [kcal] 2098,45 Białka [g] 101,65 Tłuszcze [g] 71,19 Węglowodany [g] 277,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,4 Sacharoza [g] 22,88 Błonnik pokarmowy [g] 26,94 Sól [g] 6,96	Energia [kcal] 1979,05 Białka [g] 102,54 Tłuszcze [g] 67,28 Węglowodany [g] 258,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,48 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,3 Sacharoza [g] 19,47 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,39	Energia [kcal] 2052 Białka [g] 92,83 Tłuszcze [g] 66,88 Węglowodany [g] 283,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,78 Sacharoza [g] 19,65 Błonnik pokarmowy [g] 24,94 Sól [g] 6,57

Sobota 10.08.2024

	<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>
Śniadanie	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7]Herba ta 200ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Brukselka gotowana 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7]	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7]	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7]	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Przysmak z weku 30g

	Przysmak z weku 30g Pomarańcza ¼ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 30g Pomarańcza ¼ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 30g Pomarańcza ¼ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2083,32 Białka [g] 87,66 Tłuszcze [g] 64,23 Węglowodany [g] 309,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,86 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,25 Sacharoza [g] 32,25 Błonnik pokarmowy [g] 39,37 Sól [g] 9,22	Energia [kcal] 2098,94 Białka [g] 92,22 Tłuszcze [g] 57,06 Węglowodany [g] 323,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,53 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,29 Sacharoza [g] 29,03 Błonnik pokarmowy [g] 36,17 Sól [g] 8,15	Energia [kcal] 2234,34 Białka [g] 98,76 Tłuszcze [g] 58,21 Węglowodany [g] 351,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,79 Sacharoza [g] 11,89 Błonnik pokarmowy [g] 44,09 Sól [g] 7,51	Energia [kcal] 2085,54 Białka [g] 90,88 Tłuszcze [g] 56,98 Węglowodany [g] 320,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,19 Sacharoza [g] 28,39 Błonnik pokarmowy [g] 35,09 Sól [g] 7,47

Niedziela 11.08.2024



	<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>
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Kiełbasa żywiecka 30g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica z indyka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica z indyka 30g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Białko jaja kurzego gotowane 2 szt [3] Polędwica z indyka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g	Ciasto drożdżowe 50g	Maślanka nat 100g [7]	Ciasto drożdżowe 50g
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 40g [7] Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 40g Kalafior gotowany 50g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 40g Kalafior gotowany 50g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 40g Banan ½ szt

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Filet królewiecki 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2204,92 Białka [g] 105,63 Tłuszcze [g] 77,02 Węglowodany [g] 285,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,24 Sacharoza [g] 13,04 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 7,2	Energia [kcal] 2163,61 Białka [g] 104,37 Tłuszcze [g] 72,18 Węglowodany [g] 286,99 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,34 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,14 Sacharoza [g] 13,27 Błonnik pokarmowy [g] 22,58 Sól [g] 7,07	Energia [kcal] 1981,21 Białka [g] 101,23 Tłuszcze [g] 71,34 Węglowodany [g] 248,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,58 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,85 Sacharoza [g] 12,03 Błonnik pokarmowy [g] 28,91 Sól [g] 7,35	Energia [kcal] 2229,61 Białka [g] 103,89 Tłuszcze [g] 67,29 Węglowodany [g] 315,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,73 Sacharoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,89 Sól [g] 7,14

***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