

*Poniedziałek 09.09.2024*



	<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 Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7,9] Surówka z kiszzonego ogórka 50g Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7,9] Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7,9] Surówka z kiszzonego ogórka 50g Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7,9] Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka jarzynowa 80g [9] Polędwica Hani 30g	Polędwica Hani 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Polędwica Hani 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Polędwica Hani 30g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt

	Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	[3] Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2356,38 Białka [g] 104,73 Tłuszcze [g] 67,61 Węglowodany [g] 351,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,11 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,81 Sacharoza [g] 16,81 Błonnik pokarmowy [g] 34,73 Sól [g] 8,1	Energia [kcal] 2062,21 Białka [g] 91,53 Tłuszcze [g] 63,57 Węglowodany [g] 293,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,96 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,64 Sacharoza [g] 14,02 Błonnik pokarmowy [g] 21,99 Sól [g] 8,1	Energia [kcal] 1985,14 Białka [g] 86,01 Tłuszcze [g] 67,29 Węglowodany [g] 274,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,09 Sacharoza [g] 16,51 Błonnik pokarmowy [g] 28,98 Sól [g] 8,05	Energia [kcal] 1997,41 Białka [g] 88,52 Tłuszcze [g] 57,86 Węglowodany [g] 293,4 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,14 Sacharoza [g] 14,02 Błonnik pokarmowy [g] 21,99 Sól [g] 7,79

Wtorek 10.09.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 30g [7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 30g [7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Papryka 30g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Banan ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
<b>Obiad</b>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior gotowany 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior gotowany 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior gotowany 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kiwi ½ szt Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml

	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Rolada z kurczakiem 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Grapefruit ¼ szt	Banan ½ szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2155,51 Białka [g] 93,05 Tłuszcze [g] 68,19 Węglowodany [g] 307,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,84 Sacharoza [g] 27,86 Błonnik pokarmowy [g] 28,83 Sól [g] 7,82	Energia [kcal] 2221,79 Białka [g] 87,76 Tłuszcze [g] 68,5 Węglowodany [g] 328,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,42 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,77 Sacharoza [g] 30,85 Błonnik pokarmowy [g] 28,19 Sól [g] 7,2	Energia [kcal] 1994,44 Białka [g] 87,49 Tłuszcze [g] 66,87 Węglowodany [g] 279,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,7 Sacharoza [g] 12,33 Błonnik pokarmowy [g] 35,65 Sól [g] 7,45	Energia [kcal] 2184,34 Białka [g] 85,14 Tłuszcze [g] 68,01 Węglowodany [g] 322,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,82 Sacharoza [g] 24,08 Błonnik pokarmowy [g] 27,86 Sól [g] 7,04

Środa 11.09.2024



	<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] Kiełbasa krakowska 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 43g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Jabłko pieczone ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200ml
<b>II Śniadanie</b>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Kisiel owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Wątróbka w jerynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Wątróbka w jerynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Wątróbka w jerynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 50g Kompot 200ml

			Kompot 200ml	
<b>Kolacja</b>	Szynka tyrolska 50g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</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>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2249,31 Białka [g] 94,37 Tłuszcze [g] 79,63 Węglowodany [g] 300,17 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,64 Sacharoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,81 Sól [g] 9,98	Energia [kcal] 1978,66 Białka [g] 87,47 Tłuszcze [g] 58,54 Węglowodany [g] 286,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,25 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,86 Sacharoza [g] 11,25 Błonnik pokarmowy [g] 27,14 Sól [g] 8,25	Energia [kcal] 1947,6 Białka [g] 85,8 Tłuszcze [g] 62,86 Węglowodany [g] 278,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,04 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,69 Sacharoza [g] 13,37 Błonnik pokarmowy [g] 34,82 Sól [g] 8,89	Energia [kcal] 1992,57 Białka [g] 83,26 Tłuszcze [g] 54,55 Węglowodany [g] 308,08 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,45 Sacharoza [g] 37,52 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 8,34

Czwartek 12.09.2024



	<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>	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka piwna 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka piwna 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka piwna 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka piwna 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi ruskie 300g Marchew na ciepło 50g Brukselka gotowana 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem majerankowym 250/100g Marchew na ciepło 50g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z sosem majerankowym 250/100g Marchew na ciepło 50g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem majerankowym 250/100g Marchew na ciepło 50g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Serdelka drobiowa 100g Musztarda 20g Papryka 30g Sałata zielona 5g 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5g 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Papryka 30g Sałata zielona 5g 1 liść Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5g 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	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]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2493,66 Białka [g] 96,88 Tłuszcze [g] 93,12 Węglowodany [g] 334,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 48,61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,93 Sacharoza [g] 26,53 Błonnik pokarmowy [g] 31,61 Sól [g] 7,96	Energia [kcal] 2464,72 Białka [g] 102,28 Tłuszcze [g] 94,36 Węglowodany [g] 320,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,55 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,29 Sacharoza [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,09 Sól [g] 10,16	Energia [kcal] 2260,87 Białka [g] 87,43 Tłuszcze [g] 82,22 Węglowodany [g] 315,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,03 Sacharoza [g] 25,78 Błonnik pokarmowy [g] 42,16 Sól [g] 8,09	Energia [kcal] 2459,2 Białka [g] 102,18 Tłuszcze [g] 93,79 Węglowodany [g] 320,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,24 Sacharoza [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,09 Sól [g] 10,17



Piątek 12.09.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	<p>Paszтет 50g            Filet złocisty 30g            Pomidor 30g            Sałata lodowa 1 liść ok. 35g            Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]            Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]            Herbata 200 ml</p>	<p>Filet złocisty 50g            Pomidor 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</p>	<p>Filet złocisty 50g            Pomidor 30g            Sałata lodowa 1 liść ok. 35g            Masło 15g,            Pieczywo razowe 100g [1]            Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]            Herbata 200 ml</p>	<p>Filet złocisty 50g            Pomidor 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</p>
<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>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9]            Ryba smażona 100g [4]            Ziemniaki 200g            Surówka z kiszanej kapusty 50g            Brokuł 50g            Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9]            Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4]            Ziemniaki 200g            Brokuł 50g            Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9]            Ryba gotowana 100g [4]            Ziemniaki 200g            Surówka z kiszanej kapusty 100g            Brokuł 50g            Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9]            Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4]            Ziemniaki 200g            Brokuł 50g            Kompot 200ml</p>

<b>Kolacja</b>	Serek topiony 40g [7] Szynka tyrolska 30g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka tyrolska 30g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Szynka tyrolska 30g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka tyrolska 30g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z jajem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2505,78 Białka [g] 103,82 Tłuszcze [g] 97,65 Węglowodany [g] 317,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,52 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,27 Sacharoza [g] 25,31 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 9,06	Energia [kcal] 2121,86 Białka [g] 88,36 Tłuszcze [g] 68,94 Węglowodany [g] 301,14 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,86 Sacharoza [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,13 Sól [g] 7,16	Energia [kcal] 1999,99 Białka [g] 87,57 Tłuszcze [g] 66,59 Węglowodany [g] 280,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,91 Sacharoza [g] 12,81 Błonnik pokarmowy [g] 35,34 Sól [g] 7,48	Energia [kcal] 2082,82 Białka [g] 86,53 Tłuszcze [g] 65,57 Węglowodany [g] 300,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,56 Sacharoza [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,13 Sól [g] 6,99

*Sobota 14.09.2024*



	<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>	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica sopocka 30g Marchew w słupekach 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica sopocka 30g Marchew w słupekach 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem 250/150g Surówka z buraków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem 250/150g Surówka z buraków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem 250/150g Surówka z buraków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem 250/150g Surówka z buraków 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Filet królewiecki 30g Jabłko pieczone ½ szt 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] 2270,9 Białka [g] 88,15 Tłuszcze [g] 76,02 Węglowodany [g] 327,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,48 Sacharoza [g] 33,71 Błonnik pokarmowy [g] 33,63 Sól [g] 7,7	Energia [kcal] 2214,8 Białka [g] 89,14 Tłuszcze [g] 70,22 Węglowodany [g] 325,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,47 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,64 Sacharoza [g] 34,03 Błonnik pokarmowy [g] 33,61 Sól [g] 7,05	Energia [kcal] 2103,7 Białka [g] 87,27 Tłuszcze [g] 71,76 Węglowodany [g] 298,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,8 Sacharoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,42 Sól [g] 7,07	Energia [kcal] 2250,31 Białka [g] 89,01 Tłuszcze [g] 71,36 Węglowodany [g] 331,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,65 Sacharoza [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,47 Sól [g] 7,05

Niedziela 15.09.2024



	<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>Polędwica Hani 50g</p> <p>Bruraczki 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 50g</p> <p>Bruraczki 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 50g</p> <p>Bruraczki 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 50g</p> <p>Bruraczki 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir nat 100g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
<b>Obiad</b>	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata ze śmietaną 30g [7]</p> <p>Marchew z chrzanem 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z sosem vinegrette 30g [7]</p> <p>Marchew z jabłkiem 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z sosem vinegrette 30g [7]</p> <p>Marchew z chrzanem 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z sosem vinegrette 30g [7]</p> <p>Marchew z jabłkiem 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	Pasztet 50g	Pasta z jaja kurzego z koperkiem	Pasta z jaja kurzego z koperkiem	Pasta z białka jaja kurzego z

	Szynkowa z kurczaka 30g	40g [3]	40g [3]	koperkiem 40g [3]
	Pomidor 30g	Szynkowa z kurczaka 30g	Szynkowa z kurczaka 40g	Szynkowa z kurczaka 40g
	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Pomidor 30g	Pomidor 30g	Pomidor 0g3
	Ogórek zielony 30g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g
	Mix sałat 10g	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Masło 15g,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,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>	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Brzoskwinia 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2079,72 Białka [g] 92,95 Tłuszcze [g] 72,27 Węglowodany [g] 277,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,33 Sacharoza [g] 21,99 Błonnik pokarmowy [g] 25,13 Sól [g] 8,81	Energia [kcal] 2147,77 Białka [g] 96,94 Tłuszcze [g] 78,26 Węglowodany [g] 277,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,88 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,6 Sacharoza [g] 19,39 Błonnik pokarmowy [g] 25,19 Sól [g] 9,06	Energia [kcal] 1993,47 Białka [g] 94,5 Tłuszcze [g] 76,48 Węglowodany [g] 248,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,09 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,28 Sacharoza [g] 13,86 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 9,07	Energia [kcal] 2028,81 Białka [g] 92,27 Tłuszcze [g] 67,35 Węglowodany [g] 276,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,59 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,99 Sacharoza [g] 19,29 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 9,01

**\*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