



Poniedziałek 12.08.2024

	<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	Paszтет 40g Szyńka tyrolska 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Mix sałat 10g, Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Grochowa z ziemniakami [7,9] Makaron kurczakiem i szpinakiem 240/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron kurczakiem i szpinakiem 240/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron kurczakiem i szpinakiem 240/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron kurczakiem i szpinakiem 240/140g [1,7] Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Jajko kurze gotowane 1 szt [3]	Jajko kurze gotowane 1 szt [3]	Jajko kurze gotowane 1 szt [3]	Jajko kurze gotowane 1 szt [3]

Posilek nocny	Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Grapefruit ¼ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2462,95 Białka [g] 110,95 Błonnik pokarmowy [g] 38,53 Węglowodany [g] 371,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,68 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,88 Sacharoza [g] 41,22 Sól [g] 7,68 Tłuszcze [g] 68,32	Energia [kcal] 2127,12 Białka [g] 89,12 Błonnik pokarmowy [g] 28,77 Węglowodany [g] 324,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,71 Sacharoza [g] 37,7 Sól [g] 7,93 Tłuszcze [g] 59,57	Energia [kcal] 1971,77 Białka [g] 87,39 Tłuszcze [g] 59,86 Węglowodany [g] 288,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,89 Sacharoza [g] 15,34 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,95	Energia [kcal] 2153,32 Białka [g] 87,64 Tłuszcze [g] 56,38 Węglowodany [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,34 Sacharoza [g] 50,54 Błonnik pokarmowy [g] 28,77 Sól [g] 8,02

Wtorek 13.08.2024

	<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	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [7,9] Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [7,9] Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [7,9] Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [7,9] Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 50g Kompot 200ml

	Dżem truskawowy 50g Szynka piwna 30g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawowy 50g Szynka piwna 30g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 40g [7] Szynka piwna 30g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawowy 50g Szynka piwna 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kefir nat 100g [7]	Galaretką owocową 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2536,04 Białka [g] 93,36 Tłuszcze [g] 95,06 Węglowodany [g] 341,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,91 Sacharoza [g] 17,48 Sól [g] 7,84 Błonnik pokarmowy [g] 27,76	Energia [kcal] 2370,72 Białka [g] 87,87 Węglowodany [g] 313,98 Tłuszcze [g] 91,37 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,95 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,18 Sacharoza [g] 15,12 Sól [g] 7,44 Błonnik pokarmowy [g] 27,07	Energia [kcal] 2428,44 Białka [g] 97,97 Tłuszcze [g] 97,37 Węglowodany [g] 308,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,8 Sacharoza [g] 9,23 Błonnik pokarmowy [g] 34,45 Sól [g] 7,68	Energia [kcal] 2371,86 Białka [g] 87,79 Tłuszcze [g] 91,56 Węglowodany [g] 314,01 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,95 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,19 Sacharoza [g] 15,75 Błonnik pokarmowy [g] 27,26 Sól [g] 7,44

Środa 14.08.2024




	<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>Serek topiony 40g [7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]</p>	<p>Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]</p>	<p>Budyń b/c 100g [7]</p>	<p>Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]</p>

Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 50g Rzodkiewka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Rzodkiewka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2135,62 Białka [g] 89,67 Tłuszcze [g] 77,52 Węglowodany [g] 284,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Energia [kcal] 2068,03 Białka [g] 92,69 Tłuszcze [g] 65,53 Węglowodany [g] 293,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,64 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Energia [kcal] 2061,24 Białka [g] 100,48 Tłuszcze [g] 71,49 Węglowodany [g] 272,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,72 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Energia [kcal] 2019,79 Białka [g] 91,67 Tłuszcze [g] 62,89 Węglowodany [g] 287,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,05 Sacharoza [g] 39,55

	7,73		5,77		5,6		Błonnik pokarmowy [g]	28,74
	Sacharoza [g] 36		Sacharoza [g] 41,05		Sacharoza [g] 23,52		Sól [g] 8,09	
	Błonnik pokarmowy [g] 25,97		Błonnik pokarmowy [g] 30,44		Błonnik pokarmowy [g] 35,31			
	Sól [g] 9,17		Sól [g] 8,63		Sól [g] 8,26			

Czwartek 15.08.2024

	<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	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica drobiowa 30g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica drobiowa 30g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową 2 szt [1,3,7] 80g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z sosem majerankowym 250/100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z sosem majerankowym 250/100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z sosem majerankowym 250/100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Kompot 200ml

Kolacja	Ser żółty 30g [7] Łopatka zbójnicka 30g Kalafior gotowany 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z jaja i koperku 40g [3] Łopatka zbójnicka 30g Kalafior gotowany 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Łopatka zbójnicka 30g Kalafior gotowany 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z białka jaja i koperku 40g [3] Łopatka zbójnicka 30g Jabłko pieczone ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	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]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2374,59 Białka [g] 105,9 Tłuszcze [g] 78,77 Węglowodany [g] 327,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,73 Sacharoza [g] 13,99 Błonnik pokarmowy [g] 30,31 Sól [g] 7,58	Energia [kcal] 2336,37 Białka [g] 90,62 Tłuszcze [g] 63,08 Węglowodany [g] 368,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,56 Sacharoza [g] 8,42 Błonnik pokarmowy [g] 30,94 Sól [g] 7,59	Energia [kcal] 2325,97 Białka [g] 90,39 Tłuszcze [g] 66,06 Węglowodany [g] 363,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,45 Sacharoza [g] 9,26 Błonnik pokarmowy [g] 37,87 Sól [g] 8,05	Energia [kcal] 2280,07 Białka [g] 89,2 Tłuszcze [g] 57,82 Węglowodany [g] 367,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,09 Sacharoza [g] 8,36 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 7,67


Piątek 16.08.2024



	<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>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica sopocka 50g gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Serek wiejski 100g Chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>Serek wiejski 100g Chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>Serek wiejski 100g</p>	<p>Serek wiejski 100g Chrupki kukurydziane 10g</p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml</p>

Kolacja	Serek topiony 50g [7] Szynka Pызdry 30g Papryka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka Pызdry 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka Pызdry 30g Papryka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka Pызdry 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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] 2227,51 Białka [g] 119 Tłuszcze [g] 75,23 Węglowodany [g] 287,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,57 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,38 Sacharoza [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,89 Sól [g] 8,06	Energia [kcal] 2200,61 Białka [g] 115,48 Tłuszcze [g] 73,64 Węglowodany [g] 287,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,57 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,52 Sacharoza [g] 33,33 Błonnik pokarmowy [g] 34,83 Sól [g] 7,33	Energia [kcal] 2080,62 Białka [g] 112,25 Tłuszcze [g] 71,24 Węglowodany [g] 269,39 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,92 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,44 Sacharoza [g] 28,15 Błonnik pokarmowy [g] 41,71 Sól [g] 7,33	Energia [kcal] 2175,01 Białka [g] 114,81 Tłuszcze [g] 71,24 Węglowodany [g] 287,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,41 Sacharoza [g] 33,32 Błonnik pokarmowy [g] 34,79 Sól [g] 7,26


Sobota 17.08.2024

	<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	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ sztn Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	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]
Obiad	Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml

Kolacja	<p>Polędwica z weka 30g</p> <p>Twarożek z pietruszką 40g [7]</p> <p>Marchewka tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica z weka 30g</p> <p>Twarożek z pietruszką 40g [7]</p> <p>Marchewka tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica z weka 30g</p> <p>Twarożek z pietruszką 40g [7]</p> <p>Marchewka tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica z weka 30g</p> <p>Twarożek z pietruszką 40g [7]</p> <p>Marchewka tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2264,21</p> <p>Białka [g] 90,07</p> <p>Tłuszcze [g] 74,86</p> <p>Węglowodany [g] 322,56</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,35</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,02</p> <p>Sacharoza [g] 36,05</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,84</p> <p>Sól [g] 8,25</p>	<p>Energia [kcal] 2264,21</p> <p>Białka [g] 90,07</p> <p>Tłuszcze [g] 74,86</p> <p>Węglowodany [g] 322,56</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,35</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,02</p> <p>Sacharoza [g] 36,05</p>	<p>Energia [kcal] 2158,41</p> <p>Białka [g] 94,86</p> <p>Tłuszcze [g] 80,43</p> <p>Węglowodany [g] 283,55</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,77</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,82</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,59</p> <p>Sacharoza [g] 12,99</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,73</p> <p>Sól [g] 8,52</p>	<p>Energia [kcal] 2264,21</p> <p>Białka [g] 90,07</p> <p>Tłuszcze [g] 74,86</p> <p>Węglowodany [g] 322,56</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,35</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,02</p> <p>Sacharoza [g] 36,05</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,84</p>

		Błonnik pokarmowy [g] 32,84 Sól [g] 8,25		Sól [g] 8,25
--	--	--	--	--------------

Niedziela 18.08.2024

	<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	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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 drobiowa 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3]

Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 50g Surówka z kapusty pekińskiej 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Bukiet warzyw 50g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 30g Sałatka z pomidorów i twarogu 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Sałatka z pomidorów i twarogu 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Sałatka z pomidorów i twarogu 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Sałatka z pomidorów i twarogu 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Grapefruit ¼ szt	Arbuz 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2308,31 Białka [g] 90,52 Tłuszcze [g] 88,65 Węglowodany [g] 301,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA)	Energia [kcal] 2186,79 Białka [g] 95,61 Tłuszcze [g] 74,43 Węglowodany [g] 298,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]	Energia [kcal] 2107,79 Białka [g] 93,04 Tłuszcze [g] 79,23 Węglowodany [g] 299,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]	Energia [kcal] 2091,95 Białka [g] 90,87 Tłuszcze [g] 66,37 Węglowodany [g] 297,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,6

[g] 35	26,23	24,86	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,9
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA)	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Sacharoza [g] 17,15
[g] 12,28	9,58	9,27	Błonnik pokarmowy [g] 26,04
Sacharoza [g] 17,63	Sacharoza [g] 17,23	Sacharoza [g] 14,13	Sól [g] 6,72
Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	
25,79	26,16	38,08	
Sól [g] 8,45	Sól [g] 6,74	Sól [g] 6,99	

***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