Poniedziałek 16.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Marchewka tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Białko jaja kurzego 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Marchewka tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem [1,7] Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem [1,7] Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem [1,7] Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem [1,7] Jarzynka duszona 100g Kompot 200ml

Kolacja	Pierś z indyna 60g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyna 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyna 60g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pierś z indyna 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2425,74 Białka [g] 124,61 Tłuszcze [g] 84,57 Węglowodany [g] 305,73 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,13 Sacharoza [g] 6,94 Błonnik pokarmowy [g] 26,92 Sól [g] 7,69	Energia [kcal] 2387,64 Białka [g] 124,47 Tłuszcze [g] 76,57 Węglowodany [g] 315,37 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,63 Sacharoza [g] 9,68 Błonnik pokarmowy [g] 29,07 Sól [g] 7,57	Energia [kcal] 2250,04 Białka [g] 120,82 Tłuszcze [g] 76,53 Węglowodany [g] 287,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,66 Sacharoza [g] 7,78 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,56	Energia [kcal] 2323,99 Białka [g] 118,51 Tłuszcze [g] 71,37 Węglowodany [g] 317,87 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,2 Sacharoza [g] 10,17 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 7,64

Wtorek 17.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Stek z cebulką 100/10g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g

			100g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Pasta rybna z twarogiem 60g [4,7] Szynka pyzdry 40g Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 60g Szynka pyzdry 40g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 60g Szynka pyzdry 40g Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 60g Szynka pyzdry 40g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2595,33 Białka [g] 121,24 Tłuszcze [g] 93,47 Węglowodany [g] 333,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,44 Sacharoza [g] 15,91 Błonnik pokarmowy [g] 29,33 Sól [g] 9,7	Energia [kcal] 2527,24 Białka [g] 108,37 Tłuszcze [g] 85,62 Węglowodany [g] 349,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,18 Sacharoza [g] 21,32 Błonnik pokarmowy [g] 33,95 Sól [g] 9,14	Energia [kcal] 2435,14 Białka [g] 113,43 Tłuszcze [g] 85,97 Węglowodany [g] 324 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,89 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,13 Sacharoza [g] 19,71 Błonnik pokarmowy [g]	Energia [kcal] 2527,24 Białka [g] 108,37 Tłuszcze [g] 85,62 Węglowodany [g] 349,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,18 Sacharoza [g] 21,32 Błonnik pokarmowy [g] 33,95

			40,83 Sól [g] 9,96	Sól [g] 9,14

Środa 18.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 60g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[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	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy z warzywami 180/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy z warzywami 180/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy z warzywami 180/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy z warzywami 180/100g Kasza jęczmienna 200g Marchewka duszona 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Polędwica Hani 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g Polędwica Hani 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Polędwica Hani 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g (białko) Polędwica Hani 40g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2606,18 Białka [g] 116,22 Tłuszcze [g] 94,08 Węglowodany [g] 339,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	Energia [kcal] 2606,18 Białka [g] 116,22 Tłuszcze [g] 94,08 Węglowodany [g] 339,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,43 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 2470,13 Białka [g] 120,28 Tłuszcze [g] 93,32 Węglowodany [g] 308,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 2607,32 Białka [g] 116,14 Tłuszcze [g] 94,27 Węglowodany [g] 339,95 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,43 Kwasy tłuszczowe

	(MUFA) [g] 36,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,64 Sacharoza [g] 30,49 Błonnik pokarmowy [g] 35,71 Sól [g] 8,04	jednonienasycone (MUFA) [g] 36,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,64 Sacharoza [g] 30,49 Błonnik pokarmowy [g] 35,71 Sól [g] 8,04	jednonienasycone (MUFA) [g] 36,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,85 Sacharoza [g] 12,77 Błonnik pokarmowy [g] 41,87 Sól [g] 8,52	jednonienasycone (MUFA) [g] 36,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,65 Sacharoza [g] 31,12 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 8,04

Czwartek 19.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twaróg 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony zabielany 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami w sosie pomiodorwym 350/100g Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami w sosie pomiodorwym 350/100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami w sosie pomiodorwym 350/100g Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami w sosie pomiodorwym 350/100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot 200ml

Kolacja	Sałatka ryżowa z warzywami 80g Szynka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2494,58 Białka [g] 86,95 Tłuszcze [g] 90,61 Węglowodany [g] 352,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,65 Sacharoza [g] 20,59 Błonnik pokarmowy [g] 37,16 Sól [g] 9,76	Energia [kcal] 2228,95 Białka [g] 91,61 Tłuszcze [g] 68,63 Węglowodany [g] 331,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,15 Sacharoza [g] 21,27 Błonnik pokarmowy [g] 37,91 Sól [g] 8,83	Energia [kcal] 2182,5 Białka [g] 85,02 Tłuszcze [g] 74,09 Węglowodany [g] 315,82 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,69 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,04 Sacharoza [g] 20,21 Błonnik pokarmowy [g] 41,55 Sól [g] 8,89	Energia [kcal] 2228,95 Białka [g] 91,61 Tłuszcze [g] 68,63 Węglowodany [g] 331,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,15 Sacharoza [g] 21,27 Błonnik pokarmowy [g] 37,91 Sól [g] 8,83

Piątek 20.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Filet królewiecki 40g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Filet królewiecki 40g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Filet królewiecki 40g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Filet królewiecki 40g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml

Kolacja	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Białko jaja gotowanego 2 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2264,12 Białka [g] 102,58 Tłuszcze [g] 64,45 Węglowodany [g] 329,82 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,01 Sacharoza [g] 25,76 Błonnik pokarmowy [g] 33,53 Sól [g] 8,98	Energia [kcal] 2286,27 Białka [g] 104,62 Tłuszcze [g] 62,03 Węglowodany [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,67 Sacharoza [g] 26,06 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,93	Energia [kcal] 2104,8 Białka [g] 102,3 Tłuszcze [g] 66,03 Węglowodany [g] 298,99 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,86 Sacharoza [g] 9,01 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 9,24	Energia [kcal] 2114,87 Białka [g] 97,04 Tłuszcze [g] 56,8 Węglowodany [g] 322,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,22 Sacharoza [g] 26,06 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 8,02

Sobota 21.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Serdelka drobiowa 100g Musztarda 20g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serdelka drobiowa 100g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serdelka drobiowa 100g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serdelka drobiowa 100g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]
Obiad	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g [1] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/150g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/150g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/150g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem porzeczkowy 50g	Dżem porzeczkowy 50g	Twaróg 40g [7]	Dżem porzeczkowy 50g

	Przysmak z weka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2388,86 Białka [g] 83,45 Tłuszcze [g] 96,61 Węglowodany [g] 310,17 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,24 Sacharoza [g] 24,45 Błonnik pokarmowy [g] 25,69 Sól [g] 8,94	Energia [kcal] 2339,85 Białka [g] 93,59 Tłuszcze [g] 77,04 Węglowodany [g] 333,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,52 Sacharoza [g] 25,37 Błonnik pokarmowy [g] 29,65 Sól [g] 9,03	Energia [kcal] 2231,35 Białka [g] 99,38 Tłuszcze [g] 77,07 Węglowodany [g] 303,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,43 Sacharoza [g] 18,69 Błonnik pokarmowy [g] 35,25 Sól [g] 9,16	Energia [kcal] 2339,85 Białka [g] 93,59 Tłuszcze [g] 77,04 Węglowodany [g] 333,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,52 Sacharoza [g] 25,37 Błonnik pokarmowy [g] 29,65 Sól [g] 9,03

Niedziela 22.09.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Filet złocisty 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liśc ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Chałka 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Chałka 50g [1] Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona ½ szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Brokuł 100g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Brokuł 100g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Brokuł 100g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Brokuł 100g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 80g [4] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka tyrolska 40g Jabłko pieczone ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2475,24 Białka [g] 101,07 Tłuszcze [g] 82,09 Węglowodany [g] 349,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,57 Sacharoza [g] 45,03 Błonnik pokarmowy [g] 30,42 Sól [g] 8,58	Energia [kcal] 2475,24 Białka [g] 101,07 Tłuszcze [g] 82,09 Węglowodany [g] 349,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,57 Sacharoza [g] 45,03 Błonnik pokarmowy [g] 30,42 Sól [g] 8,58	Energia [kcal] 2164,38 Białka [g] 95,45 Tłuszcze [g] 78,18 Węglowodany [g] 289,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,97 Sacharoza [g] 19,21 Błonnik pokarmowy [g] 36,49 Sól [g] 8,15	Energia [kcal] 2490,82 Białka [g] 93,77 Tłuszcze [g] 80,88 Węglowodany [g] 363,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,47 Sacharoza [g] 56,01 Błonnik pokarmowy [g] 29,83

				Sól [g] 8,03

<u>*WARTOŚCI ODŻYWCZE</u>

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