



Poniedziałek 19.08.2024

	<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	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 50g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 50g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 50g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami [7,9] Makaron z twarogiem, warzywami w sosie śmietanowym 250/150g [1,7] Mandarynka 1szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką [1,7,9] Makaron z twarogiem, warzywami w sosie pomidorowym 250/150g [1,7] Mandarynka 1szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką [1,7,9] Makaron z twarogiem, warzywami w sosie pomidorowym 250/150g [1,7] Mandarynka 1szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką [1,7,9] Makaron z twarogiem, warzywami w sosie pomidorowym 250/150g [1,7] Mandarynka 1szt Kompot 200ml

Kolacja	<p>Salatka śledziowa z warzywami 60g</p> <p>Szynka żywiecka 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata lodowa 1 liść ok. 35 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 30g [7]</p> <p>Szynka żywiecka 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata lodowa 1 liść ok. 35 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 30g [7]</p> <p>Szynka żywiecka 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata lodowa 1 liść ok. 35 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo raz.100g [2] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 30g [7]</p> <p>Szynka żywiecka 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Salata lodowa 1 liść ok. 35 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	Budyń śmietankowy 100g [1,7]	Budyń śmietankowy 100g [1,7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [1,7]	Budyń śmietankowy 100g [1,7]
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2439,74</p> <p>Białka [g] 110,69</p> <p>Tłuszcze [g] 68,49</p> <p>Węglowodany [g] 365,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,09</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,77</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,16</p> <p>Sacharoza [g] 31,39</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,86</p> <p>Sól [g] 6,57</p>	<p>Energia [kcal] 2119,81</p> <p>Białka [g] 92,37</p> <p>Tłuszcze [g] 58,49</p> <p>Węglowodany [g] 321,09</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,89</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,5</p> <p>Sacharoza [g] 27,24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,12</p> <p>Sól [g] 8,11</p>	<p>Energia [kcal] 2013,51</p> <p>Białka [g] 92,39</p> <p>Tłuszcze [g] 56,79</p> <p>Węglowodany [g] 301,52</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,63</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,65</p> <p>Sacharoza [g] 14,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,78</p> <p>Sól [g] 8,24</p>	<p>Energia [kcal] 2119,81</p> <p>Białka [g] 92,37</p> <p>Tłuszcze [g] 58,49</p> <p>Węglowodany [g] 321,09</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,89</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,5</p> <p>Sacharoza [g] 27,24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,12</p> <p>Sól [g] 8,11</p>

Wtorek 20.08.2024

	<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	Polędwica drobiowa Serek śmietankowy 40g [7] Jabłko ½ szt 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]	Polędwica drobiowa 30g Serek śmietankowy 40g [7] Jabłko ½ szt 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]	Polędwica drobiowa 30g Serek śmietankowy 30g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 30g Serek śmietankowy 40g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g Powidła śliwkowe 25g	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Rogal 50g Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt [1] Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml

	Paprykarz 60g [4] Ogonówka 30g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Ogonówka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Ogonówka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Ogonówka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nautalne 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2583,48 Białka [g] 91,76 Tłuszcze [g] 87,98 Węglowodany [g] 369,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,66 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,09 Sacharoza [g] 27,42 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 9,66	Energia [kcal] 2366,93 Białka [g] 102,9 Tłuszcze [g] 68,44 Węglowodany [g] 351,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,64 Sacharoza [g] 15,94 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 8,09	Energia [kcal] 2284,13 Białka [g] 100,23 Tłuszcze [g] 70,07 Węglowodany [g] 332,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,83 Sacharoza [g] 18,58 Błonnik pokarmowy [g] 38,34 Sól [g] 8,45	Energia [kcal] 2366,93 Białka [g] 102,9 Tłuszcze [g] 68,44 Węglowodany [g] 351,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,64 Sacharoza [g] 15,94 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 8,09

Środa 21.08.2024



	<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	Ser żółty 30g [7] Filet złocisty 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Filet złocisty 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Filet złocisty 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Filet złocisty 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Gruszka ½ szt	Banan ½ szt
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna ze	Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3,7]	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Białko jaja gotowanego 2 szt [3]

	<p>szczypiorkiem 40g [3,7]</p> <p>Szynka piwna 30g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 30g</p> <p>Kiwi ½ szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>40g [3,7]</p> <p>Szynka piwna 30g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 30g</p> <p>Kiwi ½ szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
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*	<p>Energia [kcal] 2307,65</p> <p>Białka [g] 97,85</p> <p>Tłuszcze [g] 84,19</p> <p>Węglowodany [g] 307,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,78</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,72</p> <p>Sacharoza [g] 16,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,17</p> <p>Sól [g] 9,11</p>	<p>Energia [kcal] 2239,78</p> <p>Białka [g] 98,15</p> <p>Tłuszcze [g] 70,26</p> <p>Węglowodany [g] 322,91</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,84</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,95</p> <p>Sacharoza [g] 17,94</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,22</p> <p>Sól [g] 7,41</p>	<p>Energia [kcal] 2219,54</p> <p>Białka [g] 97,38</p> <p>Tłuszcze [g] 75,63</p> <p>Węglowodany [g] 311,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,24</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,65</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,52</p> <p>Sacharoza [g] 12,57</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 41,68</p> <p>Sól [g] 8,36</p>	<p>Energia [kcal] 2189,18</p> <p>Białka [g] 97,27</p> <p>Tłuszcze [g] 65,03</p> <p>Węglowodany [g] 322,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,32</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,46</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,5</p> <p>Sacharoza [g] 17,94</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,22</p> <p>Sól [g] 7,5</p>

Czwartek 22.08.2024



	<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	Pasztet 50g Polędwica Hani 30g Mix sałat 10g 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]	Twarożek z pietruszą 40g [7] Polędwica Hani 30g Mix sałat 10g 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]	Twarożek z pietruszą 40g [7] Polędwica Hani 30g Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z pietruszą 40g [7] Polędwica Hani 30g Mix sałat 10g 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	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250g/100g Surówka z czerwonej kapusty 50g Marchew na ciepło 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250g/100g Fasolka szparagowa 50g Marchew na ciepło 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana 250g/100g Surówka z czerwonej kapusty 50g Marchew na ciepło 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250g/100g Fasolka szparagowa 50g Marchew na ciepło 50g Kompot 200ml

Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 80g [4,7] Szynka gotowana 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Kalafior 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Kalafior 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2334,71 Białka [g] 100,87 Tłuszcze [g] 82,23 Węglowodany [g] 314,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,89 Sacharoza [g] 27,68 Błonnik pokarmowy [g] 29,74 Sól [g] 10,4	Energia [kcal] 2231,6 Białka [g] 98,19 Tłuszcze [g] 73,67 Węglowodany [g] 310,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,5 Sacharoza [g] 23,42 Błonnik pokarmowy [g] 29,18 Sól [g] 10,18	Energia [kcal] 2030,39 Białka [g] 78,9 Tłuszcze [g] 62,94 Węglowodany [g] 307,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,64 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,62 Sacharoza [g] 21,91 Błonnik pokarmowy [g] 38,05 Sól [g] 8,61	Energia [kcal] 2284,7 Białka [g] 97,43 Tłuszcze [g] 75,04 Węglowodany [g] 321,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,09 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,52 Sacharoza [g] 31,26 Błonnik pokarmowy [g] 29,44 Sól [g] 10,17

Piątek 23.08.2024



	<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>Jajko kurze gotowane 1 szt [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Ogórek zielony 30g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajko kurze gotowane 1 szt [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajko kurze gotowane 1 szt [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Ogórek zielony 30g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Białko jaja kurzego 2 szt [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]</p>	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]</p>	<p>Budyń b/c 100g [1,7]</p>	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]</p>
Obiad	<p>Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100 g[1,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100 g[1,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100 g[1,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml</p>

Kolacja	<p>Salatka makaronowa z warzywami 60g [1]</p> <p>Szynka piwna 30g</p> <p>mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 30g</p> <p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Morela 1 szt</p> <p>mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 30g</p> <p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Morela 1 szt</p> <p>mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 30g</p> <p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Morela 1 szt</p> <p>mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2193,02</p> <p>Białka [g] 93,68</p> <p>Tłuszcze [g] 77,34</p> <p>Węglowodany [g] 291,73</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,03</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,11</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,28</p> <p>Sacharoza [g] 25,23</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,61</p> <p>Sól [g] 7,17</p>	<p>Energia [kcal] 2109,96</p> <p>Białka [g] 91,49</p> <p>Tłuszcze [g] 75,18</p> <p>Węglowodany [g] 278,07</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,78</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,75</p> <p>Sacharoza [g] 30,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,05</p> <p>Sól [g] 5,74</p>	<p>Energia [kcal] 2013,01</p> <p>Białka [g] 92,49</p> <p>Tłuszcze [g] 73,72</p> <p>Węglowodany [g] 258,81</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,54</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,74</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,93</p> <p>Sacharoza [g] 17,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,91</p> <p>Sól [g] 6,46</p>	<p>Energia [kcal] 2059,36</p> <p>Białka [g] 90,61</p> <p>Tłuszcze [g] 69,95</p> <p>Węglowodany [g] 278,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,59</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,3</p> <p>Sacharoza [g] 30,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,05</p> <p>Sól [g] 5,83</p>

Sobota 24.08.2024



	<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	Serek topiony 50g [7] Polędwica sopocka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Polędwica sopocka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
Kolacja	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g

	Ketchup 20g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2376,48 Białka [g] 81,33 Tłuszcze [g] 89,16 Węglowodany [g] 340,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,14 Sacharoza [g] 31,17 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 9,69	Energia [kcal] 2430,08 Białka [g] 105,06 Tłuszcze [g] 84,32 Węglowodany [g] 332,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,2 Sacharoza [g] 20,96 Błonnik pokarmowy [g] 37,27 Sól [g] 8,63	Energia [kcal] 2398,58 Białka [g] 103,88 Tłuszcze [g] 84,69 Węglowodany [g] 329,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,38 Sacharoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,65 Sól [g] 8,7	Energia [kcal] 2434,28 Białka [g] 104,82 Tłuszcze [g] 84,35 Węglowodany [g] 334,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,22 Sacharoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,81 Sól [g] 8,68

Niedziela 25.08.2024



	<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>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 40g [3,7]</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Ryż na mleku 350g [1,3,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 40g [3,7]</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Ryż na mleku 350g [1,3,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 40g [3,7]</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Ryż na mleku 350g [1,3,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Białko jaja kurzego gotowane 2 szt [3]</p> <p>Polędwica sopocka 30g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Ryż na mleku 350g [1,3,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrąka z kurczaka zabieleną 180g [1,7]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata ze śmietaną 30g [7]</p> <p>Marchew z chrzanem 50g</p>	<p>Rosół z makaronem 400g [1,9]</p> <p>Potrąka z kurczaka zabieleną 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>Potrąka z kurczaka zabieleną 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>Potrąka z kurczaka zabieleną 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>

Kolacja	Kompot 200ml			
	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g
	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]
	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g
	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	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] 2013,17 Białka [g] 96,62 Tłuszcze [g] 67,35 Węglowodany [g] 268,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,48 Sacharoza [g] 17,18 Błonnik pokarmowy [g] 24,15 Sól [g] 7,24	Energia [kcal] 1998,95 Białka [g] 92,97 Tłuszcze [g] 67,87 Węglowodany [g] 266,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,56 Sacharoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,08 Sól [g] 7,04	Energia [kcal] 1956,26 Białka [g] 93,33 Tłuszcze [g] 69,71 Węglowodany [g] 256,33 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,03 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,95 Sacharoza [g] 18,07 Błonnik pokarmowy [g] 34,12 Sól [g] 7,34	Energia [kcal] 2036,86 Białka [g] 96,49 Tłuszcze [g] 69,32 Węglowodany [g] 269,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,74 Sacharoza [g] 17,48 Błonnik pokarmowy [g] 24,02 Sól [g] 7,25

***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