


Poniedziałek 22.07.2024

	<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>	Pasta z makreli, twarogu i ogórka konserwowego 60g [4,7] Przysmak z weka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt ok. 55 g [3] Przysmak z weka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt ok. 55 g [3] Przysmak z weka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowane 2 szt ok. 55 g [3] Przysmak z weka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Gruszka 1 szt	Arbuz 100g
<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim z warzywami 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim z warzywami 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim z warzywami 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim z warzywami 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [7] Połędwica Hani 30g Ogórek zielony 30g Sałata 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Połędwica Hani 30g Kalafior 30g Sałata 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Połędwica Hani 30g Ogórek zielony 30g Sałata 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Połędwica Hani 30g Kiwi ½ szt Sałata 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Kisiel owocowy 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2382,15 Białka [g] 96,52 Tłuszcze [g] 78,53 Węglowodany [g] 339,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,69 Sacharoza [g] 34,99 Błonnik pokarmowy [g] 31,56 Sól [g] 8,91	Energia [kcal] 2007,73 Białka [g] 82,32 Tłuszcze [g] 62,23 Węglowodany [g] 292,01 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,69 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,46 Sacharoza [g] 29,13 Błonnik pokarmowy [g] 22,25 Sól [g] 7,73	Energia [kcal] 1962,02 Białka [g] 80,61 Tłuszcze [g] 65,09 Węglowodany [g] 279,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,32 Sacharoza [g] 16,52 Błonnik pokarmowy [g] 30,99 Sól [g] 7,89	Energia [kcal] 1975,43 Białka [g] 81,26 Tłuszcze [g] 57,17 Węglowodany [g] 296,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,09 Sacharoza [g] 29,35 Błonnik pokarmowy [g] 22,55 Sól [g] 7,81

Wtorek 23.07.2024



	<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>	Ser żółty 30g [7] Szynka gotowana 30g Papryka 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka gotowana 30g Marchew tarta 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]	Ser żółty 30g [7] Szynka gotowana 30g Papryka 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka gotowana 30g Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Obiad</b>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g Sur z marchewki i pora 50g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g Sur z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g Sur z marchewki i pora 50g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Mandarynka 1 szt Sur z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml

	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Rolada z kurczaka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g, Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Grapefruit ¼ szt	Grapefruit ¼ szt	Grapefruit ¼ szt	Galaretko owocowa 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia [kcal] 2156,81 Białka [g] 91 Tłuszcze [g] 70,26 Węglowodany [g] 305,22 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,45 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,26 Sacharoza [g] 30,76 Błonnik pokarmowy [g] 27,83 Sól [g] 7,8	Energia [kcal] 2134,56 Białka [g] 83,78 Tłuszcze [g] 70,25 Węglowodany [g] 307,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,85 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,16 Sacharoza [g] 31,35 Błonnik pokarmowy [g] 28,32 Sól [g] 7,18	Energia [kcal] 2058,01 Białka [g] 91,71 Tłuszcze [g] 68,56 Węglowodany [g] 287,18 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,41 Sacharoza [g] 18,53 Błonnik pokarmowy [g] 35,27 Sól [g] 7,94	Energia [kcal] 2183,76 Białka [g] 84,63 Tłuszcze [g] 70,22 Węglowodany [g] 318,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,11 Sacharoza [g] 33,23 Błonnik pokarmowy [g] 27,57 Sól [g] 7,16

Środa 24.07.2024




	<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>	<p>Jajo kurze gotowane 1 szt [3]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo kurze gotowane 1 szt [3]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo kurze gotowane 1 szt [3]</p> <p>Szynka drobiowa 40g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>II Śniadanie</b>	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt

<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 30g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 30g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 30g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 30g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2158,68 Białka [g] 95,45 Tłuszcze [g] 76,44 Węglowodany [g] 287,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,79 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 1949,53 Białka [g] 92,57 Tłuszcze [g] 60,42 Węglowodany [g] 274,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,17 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 1913,97 Białka [g] 91,02 Tłuszcze [g] 64,69 Węglowodany [g] 261,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,35 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 1954,98 Białka [g] 99,04 Tłuszcze [g] 56,82 Węglowodany [g] 278,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,9

	wielonienasycone (PUFA) [g] 10,61 Sacharoza [g] 15,52 Błonnik pokarmowy [g] 27,22 Sól [g] 9,03	wielonienasycone (PUFA) [g] 6,05 Sacharoza [g] 14,85 Błonnik pokarmowy [g] 27,55 Sól [g] 7,5	wielonienasycone (PUFA) [g] 6,96 Sacharoza [g] 19,04 Błonnik pokarmowy [g] 36,39 Sól [g] 8,37	Sacharoza [g] 15,14 Błonnik pokarmowy [g] 28,66 Sól [g] 8,04
--	---	--	--	--


Czwartek 25.07.2024

	<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>	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Jabłko 1 szt Kompot 200ml




<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa 100g	Parówka drobiowa 100g	Parówka drobiowa 100g	Parówka drobiowa 100g
	Musztarda 20g	Kiwi ½ szt	Rzodkiewka 30g	Kiwi ½ szt
	Rzodkiewka 30g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g
	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	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>	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2443,53 Białka [g] 83,22 Tłuszcze [g] 89,42 Węglowodany [g] 342,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,68 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,38 Sacharoza [g] 30,08 Błonnik pokarmowy [g] 29,73 Sól [g] 8,71	Energia [kcal] 2429,13 Białka [g] 82,14 Tłuszcze [g] 88,28 Węglowodany [g] 342,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,16 Sacharoza [g] 28,23 Błonnik pokarmowy [g] 29,48 Sól [g] 8,32	Energia [kcal] 2372,73 Białka [g] 80,54 Tłuszcze [g] 88,42 Węglowodany [g] 333,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,96 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,22 Sacharoza [g] 28,82 Błonnik pokarmowy [g] 36,53 Sól [g] 8,41	Energia [kcal] 2504,93 Białka [g] 82,6 Tłuszcze [g] 89 Węglowodany [g] 360,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,95 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,38 Sacharoza [g] 29,85 Błonnik pokarmowy [g] 32,38 Sól [g] 8,34

Piątek 26.07.2024

	<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>	Paszтет 50g Filet złocisty 30g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Fasolka szparagowa 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 50g Ogórek kiszony 50g Fasolka szparagowa 30g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Fasolka szparagowa 30g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 240g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Obiad</b>	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 50g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100g [1,4] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g [41,] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100g [1,4] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [7]	Carpaccio z buraka i	Carpaccio z buraka i twarogu	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]

	Szynka tyrolska 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	60g [7] Szynka tyrolska 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kiwi ½ szt	Kiwi ½ szt	Kiwi ½ szt	Kiwi ½ szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2208,49 Białka [g] 93,29 Tłuszcze [g] 83,06 Węglowodany [g] 286,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,76 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,52 Sacharoza [g] 12,46 Błonnik pokarmowy [g] 28,19 Sól [g] 8,72	Energia [kcal] 2065,27 Białka [g] 96,1 Tłuszcze [g] 59,96 Węglowodany [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,32 Sacharoza [g] 14,66 Błonnik pokarmowy [g] 30,06 Sól [g] 6,36	Energia [kcal] 2033,55 Białka [g] 94,8 Tłuszcze [g] 60,41 Węglowodany [g] 297,39 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,89 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,53 Sacharoza [g] 15,65 Błonnik pokarmowy [g] 38,19 Sól [g] 6,93	Energia [kcal] 2065,27 Białka [g] 96,1 Tłuszcze [g] 59,96 Węglowodany [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,32 Sacharoza [g] 14,66 Błonnik pokarmowy [g] 30,06 Sól [g] 6,36


Sobota 27..07.2024

	<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>	Twarożek z koperkiem 40g Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g 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 Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g 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 Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g 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 Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g 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	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g [1,9]	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g [1,9]	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g [1,9] Groszek zielony gotowany 50g

	warzywami 250/100g [1,9] Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Twaróg 30g [7] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Twaróg 30g [7] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Twaróg 30g [7] Mandarynka 1 szt Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	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]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2444,39 Białka [g] 98,96 Tłuszcze [g] 86,46 Węglowodany [g] 335,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 2411,39 Białka [g] 100,13 Tłuszcze [g] 80,77 Węglowodany [g] 339,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,16	Energia [kcal] 2237,59 Białka [g] 92,47 Tłuszcze [g] 80,79 Węglowodany [g] 305,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]	Energia [kcal] 2411,39 Białka [g] 100,13 Tłuszcze [g] 80,77 Węglowodany [g] 339,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,16

	<p>jednonienasycone (MUFA) [g] 31,29</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,57</p> <p>Sacharoza [g] 28,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,15</p> <p>Sól [g] 8,02</p>	<p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,75</p> <p>Sacharoza [g] 32,69</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,59</p> <p>Sól [g] 7,3</p>	<p>28,03</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,84</p> <p>Sacharoza [g] 11,59</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,94</p> <p>Sól [g] 7,36</p>	<p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,75</p> <p>Sacharoza [g] 32,69</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,59</p> <p>Sól [g] 7,3</p>
--	---	--	--	--

Niedziela 28.07.2024

	<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>	Polędwica Hani 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50g [1,3,7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3,7]	Gruszka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g [1,3,7]
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g [7] Surówka z marchwii z jabłkiem 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 30g Surówka z marchwii z jabłkiem 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 30g Surówka z marchwii z jabłkiem 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinaigrette 30g Surówka z marchwii z jabłkiem 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paszтет 50g	Szynkowa z kurczaka 50g	Szynkowa z kurczaka 50g	Szynkowa z kurczaka 50g
	Szynkowa z kurczaka 30g	Pomidor 30g	Pomidor 30g	Pomidor 30g
	Pomidor 30g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g
	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>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń śmietankowy b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 1982,31 Białka [g] 91,48 Tłuszcze [g] 66,46 Węglowodany [g] 267,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,26 Sacharoza [g] 17,84 Błonnik pokarmowy [g] 23,35 Sól [g] 8,93	Energia [kcal] 2016,91 Białka [g] 90,77 Tłuszcze [g] 66,46 Węglowodany [g] 276,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,19 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,79 Sacharoza [g] 14,66 Błonnik pokarmowy [g] 23,08 Sól [g] 8,92	Energia [kcal] 1970,55 Białka [g] 89,93 Tłuszcze [g] 67,68 Węglowodany [g] 267,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,14 Sacharoza [g] 16,43 Błonnik pokarmowy [g] 33,05 Sól [g] 8,78	Energia [kcal] 2075,15 Białka [g] 95,93 Tłuszcze [g] 69,65 Węglowodany [g] 278,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,34 Sacharoza [g] 14,93 Błonnik pokarmowy [g] 23,52 Sól [g] 9,11



**\*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