

Poniedziałek 29.07.2024



	<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>
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 40g [3,7] Polędwica sopocka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200ml	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 40g [3,7] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200ml	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 30g [3,7] Polędwica sopocka 40g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200ml	Polędwica sopocka 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200ml
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100 g	Galaretka owocowa 100 g	Kisiel b/c 100 g	Galaretka owocowa 100 g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Marchewka duszona 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Marchewka duszona 50g Kompot 200ml

Kolacja	Pierś z indyka 30g Twaróg 30g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 30g Twaróg 30g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 30g Twaróg 30g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 30g Twaróg 30g [7] Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt owocowy 180g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2231,17 Białka [g] 106,48 Tłuszcze [g] 65,6 Węglowodany [g] 317,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,09 Sacharoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,17 Sól [g] 6,6	Energia [kcal] 2195,03 Białka [g] 105,69 Tłuszcze [g] 62,97 Węglowodany [g] 314,95 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,39 Sacharoza [g] 9,95 Błonnik pokarmowy [g] 24,84 Sól [g] 6,15	Energia [kcal] 2118,37 Białka [g] 102,41 Tłuszcze [g] 67,33 Węglowodany [g] 293,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,31 Sacharoza [g] 13,24 Błonnik pokarmowy [g] 34,31 Sól [g] 6,96	Energia [kcal] 2138,99 Białka [g] 100,28 Tłuszcze [g] 59,62 Węglowodany [g] 313,86 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,14 Sacharoza [g] 9,95 Błonnik pokarmowy [g] 24,72 Sól [g] 6,28

Wtorek 30.07.2024



	<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>
Śniadanie	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 40g 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 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]	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 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 30g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 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]
II Śniadanie	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 10g [7]	Budyń śmietankowy 100g[7]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Stek z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml

	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
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] 2426,32 Białka [g] 108,43 Tłuszcze [g] 91,18 Węglowodany [g] 308,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,55 Sacharoza [g] 11,39 Błonnik pokarmowy [g] 27,62 Sól [g] 8,06	Energia [kcal] 2485,6 Białka [g] 101,13 Tłuszcze [g] 83,09 Węglowodany [g] 350,87 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,76 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,99 Sacharoza [g] 13,89 Błonnik pokarmowy [g] 33,51 Sól [g] 7,51	Energia [kcal] 2413,11 Białka [g] 105,23 Tłuszcze [g] 81,57 Węglowodany [g] 334,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,92 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,07 Sacharoza [g] 13,52 Błonnik pokarmowy [g] 39,66 Sól [g] 7,9	Energia [kcal] 2605,2 Białka [g] 98,13 Tłuszcze [g] 83,85 Węglowodany [g] 381,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,89 Sacharoza [g] 39,71 Błonnik pokarmowy [g] 33,56 Sól [g] 7,44


Środa 31.07.2024



	<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>
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane mleku 350g [1,7,] Herbata 200ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane mleku 350g [1,7,] Herbata 200ml	Łopatka zbójnicka 50g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane mleku 350g [1,7,] Herbata 200ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane mleku 350g [1,7,] Herbata 200ml
II Śniadanie	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Kiwi 1 szt	Arbuz 150g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z białej kapusty 50g Sałata z vinegrette 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchwi 50g Sałata z vinegrette 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z białej kapusty 50g Sałata z vinegrette 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka marchwi 50g Sałata z vinegrette 50g Kompot 200ml
Kolacja	Polędwica Hani 50g	Polędwica Hani 50g	Polędwica Hani 50g	Polędwica Hani 50g

	Pomarańcza ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomarańcza ¼ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomarańcza ¼ szt Sałata lodowa 1 liść Marchew tarta 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2196,34 Białka [g] 82,15 Tłuszcze [g] 70,72 Węglowodany [g] 322,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,64 Sacharoza [g] 38,86 Błonnik pokarmowy [g] 31,49 Sól [g] 7,97	Energia [kcal] 2149,15 Białka [g] 80,6 Tłuszcze [g] 66,03 Węglowodany [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,55 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,45 Sacharoza [g] 38,87 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,62	Energia [kcal] 2009,64 Białka [g] 82,78 Tłuszcze [g] 69,73 Węglowodany [g] 280,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,42 Sacharoza [g] 13,69 Błonnik pokarmowy [g] 38,21 Sól [g] 8,23	Energia [kcal] 2152,45 Białka [g] 80,48 Tłuszcze [g] 66,05 Węglowodany [g] 322,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,55 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,46 Sacharoza [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,79 Sól [g] 7,62

Czwartek 01.08.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z jaja z koperkiem 60g [3] Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z jaja z koperkiem 60g [3] Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Białko z jaj kuszych 2 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Naleśnik z twarogiem i polewą jogurtową 2 szt /80g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml

Kolacja	Salatka ryżowa z warzywami 80g Szynka tyrolska 40g Marchew tarta 50g mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpacio z buraka i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 40g mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpacio z buraka i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 40g mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpacio z buraka i twarogu 60g [7] Szynka tyrolska 40g mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Grapefruit ¼ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2454,5 Białka [g] 90,93 Tłuszcze [g] 87,03 Węglowodany [g] 341,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,7 Sacharoza [g] 35,79 Błonnik pokarmowy [g] 26,93 Sól [g] 7,69	Energia [kcal] 2462,87 Białka [g] 76,96 Tłuszcze [g] 66,23 Węglowodany [g] 415,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,89 Sacharoza [g] 59,35 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 7,26	Energia [kcal] 2325,17 Białka [g] 77,15 Tłuszcze [g] 64,64 Węglowodany [g] 388,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,34 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,05 Sacharoza [g] 42,29 Błonnik pokarmowy [g] 47,42 Sól [g] 7,38	Energia [kcal] 2340,21 Białka [g] 72,13 Tłuszcze [g] 55,31 Węglowodany [g] 414,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,28 Sacharoza [g] 58,67 Błonnik pokarmowy [g] 39,81 Sól [g] 7,2

Piątek 02.08.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Ser żółty 30g [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 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 królewiecki 30g Pasta z brokuła i jogurtu 60g 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 królewiecki 40g Pasta z brokuła i jogurtu 60g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i jogurtu 60g 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]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat180g	Jogurt owocowy 180g
Obiad	Koperkowa z ryżem 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet rybny w sosie majerankowym 100g/100 [1,3,4] Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet rybny w sosie majerankowym 100g/100 [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Koperkowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet rybny w sosie majerankowym 100g/100 [1,3,4] Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2059,66 Białka [g] 94,35 Tłuszcze [g] 71,7 Węglowodany [g] 274,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,6 Sacharoza [g] 7,92 Błonnik pokarmowy [g] 26,58 Sól [g] 7,98	Energia [kcal] 2059,25 Białka [g] 95,96 Tłuszcze [g] 65,68 Węglowodany [g] 286 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,71 Sacharoza [g] 10,85 Błonnik pokarmowy [g] 27,95 Sól [g] 7,13	Energia [kcal] 1970,93 Białka [g] 93,15 Tłuszcze [g] 67,42 Węglowodany [g] 267 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,93 Sacharoza [g] 10,73 Błonnik pokarmowy [g] 35,77 Sól [g] 7,94	Energia [kcal] 2003,25 Białka [g] 92,24 Tłuszcze [g] 61,26 Węglowodany [g] 285,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,46 Sacharoza [g] 10,85 Błonnik pokarmowy [g] 27,95 Sól [g] 7,32

Sobota 03.08.2024



	<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 Rzodkiewka 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]	Parówka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt 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]	Parówka drobiowa 100g Rzodkiewka 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]	Parówka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt 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]
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	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony gotowany 50g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Twaróg 40g [7]	Dżem truskawkowy 50g

	Przysmak z weka 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2283,92 Białka [g] 76,55 Tłuszcze [g] 92,33 Węglowodany [g] 301,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,12 Sacharoza [g] 17,25 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 8,86	Energia [kcal] 2245,41 Białka [g] 93,41 Tłuszcze [g] 72,98 Węglowodany [g] 321,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,38 Sacharoza [g] 14,98 Błonnik pokarmowy [g] 31,75 Sól [g] 8,97	Energia [kcal] 2196,61 Białka [g] 91,74 Tłuszcze [g] 74,49 Węglowodany [g] 310,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,58 Sacharoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,73 Sól [g] 9,06	Energia [kcal] 2246,55 Białka [g] 93,33 Tłuszcze [g] 73,17 Węglowodany [g] 321,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,39 Sacharoza [g] 15,61 Błonnik pokarmowy [g] 31,94 Sól [g] 8,97

Niedziela 04.08.2024



	<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	Filet złocisty 50g Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Filet złocisty 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Filet złocisty 50g Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Filet złocisty 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml
II Śniadanie	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 50g Kalafior 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 50g Kalafior 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i chrzanu 50g Kalafior 50g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 1/2 Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 50g Banan 1 szt Kompot 200ml

			Kompot 200ml	
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Szynka tyrolska 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 40g Szynka tyrolska 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Szynka tyrolska 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 40g Szynka tyrolska 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń śmietankowy b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2034,91 Białka [g] 88,87 Tłuszcze [g] 58,68 Węglowodany [g] 300,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,22 Sacharoza [g] 24,18 Błonnik pokarmowy [g] 23,26 Sól [g] 7,25	Energia [kcal] 2086,56 Białka [g] 96,21 Tłuszcze [g] 59,42 Węglowodany [g] 304,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,3 Sacharoza [g] 24,59 Błonnik pokarmowy [g] 23,96 Sól [g] 7,31	Energia [kcal] 1971,28 Białka [g] 97,7 Tłuszcze [g] 63,53 Węglowodany [g] 269,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,47 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,19 Sacharoza [g] 13,48 Błonnik pokarmowy [g] 32,51 Sól [g] 7,56	Energia [kcal] 2130,31 Białka [g] 85,34 Tłuszcze [g] 59,74 Węglowodany [g] 325,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,27 Sacharoza [g] 38,22 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7,49

***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