

Poniedziałek 20.05.2024



	<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	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7], Herbata 200ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7], Herbata 200ml	Ser żółty 30g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7], Herbata 200ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7], Herbata 200ml
II Śniadanie	Kiwi 1/2 szt Chrupki kukurydziane 10g	Kiwi 1/2 szt Chrupki kukurydziane 10g	Kiwi 1/2 szt	Kiwi 1/2 szt Chrupki kukurydziane 10g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Brukselka 50g	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Fasolka szparagowa z wody 50g	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Brukselka 50g	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Fasolka szparagowa z wody 50g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 50g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2069.92 , B [g]: 79.13 , T [g]: 61.96 , W [g]: 313.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 26.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.3 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.85 Sól [g]: 6.22 , Sacharoza [g]: 35.3	E [kcal]: 2071.82 , B [g]: 78.4 , T [g]: 61.81 , W [g]: 314.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 26.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 29 Sól [g]: 6.23 , Sacharoza [g]: 36.87	E [kcal]: 1994.62 , B [g]: 86.15 , T [g]: 68.07 , W [g]: 279.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.9 Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 16.28	E [kcal]: 2067.82 , B [g]: 78.4 , T [g]: 61.81 , W [g]: 313.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 26.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 29 Sól [g]: 6.23 , Sacharoza [g]: 35.87

Wtorek 21.05.2024



	<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>Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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>Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g</p> <p>[1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g 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 gotowane 2 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/100g Ziemniaki 200g Kalafior 50g Kompot 200ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/100g Ziemniaki 200g Kalafior 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/100g Ziemniaki 200g Jabłko piecz. 1/2 szt Kompot 200ml</p>

	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 30g [7] Szynka żywiecka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 30g [7] Szynka żywiecka 30g Grapefruit ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 30g [7] Szynka żywiecka 30g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2264.83 , B [g]: 95.73 , T [g]: 76.88 , W [g]: 306.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 22.56 Sól [g]: 7.29 , Sacharoza [g]: 31.31	E [kcal]: 2155.03 , B [g]: 96.27 , T [g]: 60.44 , W [g]: 318.44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.03 Sól [g]: 7.27 , Sacharoza [g]: 32.77	E [kcal]: 2185.43 , B [g]: 100.77 , T [g]: 57.55 , W [g]: 332.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.53 Sól [g]: 7.48 , Sacharoza [g]: 11.07	E [kcal]: 1989.23 , B [g]: 95.59 , T [g]: 62.16 , W [g]: 280.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.03 Sól [g]: 7.36 , Sacharoza [g]: 32.77


Środa 22.05.2024



	<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>Twarożek z koperkiem 40g[7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g[7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Marchew tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g[7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g[7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Marchew tarta 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,]</p> <p>Herbata 200ml</p>
II Śniadanie	Kanapka z jajkiem 1 szt	Kanapka z jajkiem 1 szt	Kanapka z jajkiem 1 szt	Kanapka z jajkiem 1 szt
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Filet drobiowy 100g [1,3]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata ze śmietaną 30g</p> <p>Brokuł na ciepło 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzynka gotowana 50g</p> <p>Brokuł na ciepło 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzynka gotowana 50g</p> <p>Brokuł na ciepło 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzynka gotowana 50g</p> <p>Brokuł na ciepło 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	<p>Sałatka śledziowa z warzywami 60g [4]</p> <p>Szynka gotowana 30g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>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>E [kcal]: 2313.99 , B [g]: 98.29 , T [g]: 76.36 , W [g]: 325.12</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.11</p> <p>Sól [g]: 9.41 , Sacharoza [g]: 15.37</p>	<p>E [kcal]: 2071.91 , B [g]: 94.07 , T [g]: 58.55 , W [g]: 308.98</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.11</p> <p>Sól [g]: 6.95 , Sacharoza [g]: 15.71</p>	<p>E [kcal]: 2042.71 , B [g]: 95.59 , T [g]: 62.36 , W [g]: 295.46</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.86</p> <p>Sól [g]: 7.21 , Sacharoza [g]: 8.72</p>	<p>E [kcal]: 2136.91 , B [g]: 95.47 , T [g]: 59.85 , W [g]: 320.98</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.51</p> <p>Sól [g]: 7.09 , Sacharoza [g]: 17.91</p>

Czwartek 23.05.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrz. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Galaretka 100g
Obiad	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczaka 30g Twarożek z pietruszką 40g [7]	Rolada z kurczaka 30g Twarożek z pietruszką 40g [7]	Rolada z kurczaka 30g Twarożek z pietruszką 40g [7]	Rolada z kurczaka 30g Twarożek z pietruszką 40g [7]

	Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z pastą mięsno- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno- jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2375.09 , B [g]: 87.99 , T [g]: 82.44 , W [g]: 336.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.69 Sól [g]: 8.32 , Sacharoza [g]: 10.91	E [kcal]: 2375.09 , B [g]: 87.99 , T [g]: 82.44 , W [g]: 336.6 \\ Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.69 Sól [g]: 8.32 , Sacharoza [g]: 10.91	E [kcal]: 2354.79 , B [g]: 88.9 , T [g]: 83.25 , W [g]: 332.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.99 Sól [g]: 8.55 , Sacharoza [g]: 11.71	E [kcal]: 2408.99 , B [g]: 85.89 , T [g]: 80.7 , W [g]: 351.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.57 Sól [g]: 8.2 , Sacharoza [g]: 12.65

Piątek 24.05.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	<p>Pasta z makreli 40g [4] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Ogórek kiszony 30g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Ogórek kiszony 30g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	<p>Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1,3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Groszek zielony gotowany 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Groszek zielony gotowany 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g Kompot 200ml</p>

Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 30g Filet złocisty 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2029.95 , B [g]: 79.49 , T [g]: 63.46 , W [g]: 301.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.32 Sól [g]: 8.22 , Sacharoza [g]: 33.24	E [kcal]: 2077.94 , B [g]: 88.33 , T [g]: 62.76 , W [g]: 305.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.17 Sól [g]: 6.06 , Sacharoza [g]: 38.21	E [kcal]: 1944.17 , B [g]: 92.2 , T [g]: 70.87 , W [g]: 252.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.28 Sól [g]: 7.22 , Sacharoza [g]: 9.22	E [kcal]: 2077.94 , B [g]: 88.33 , T [g]: 62.76 , W [g]: 305.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.17 Sól [g]: 6.06 , Sacharoza [g]: 38.21

Sobota 25.05.2024



	<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 30g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 30g [7] Przysmak z weka 30g Kiwi 1/2 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 30g [7] Przysmak z weka 30g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 30g [7] Przysmak z weka 30g Kiwi 1/2 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron 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	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 50g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 50g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 50g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 80g [3] Szynka żywiecka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g	Szynka żywiecka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g	Szynka żywiecka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g	Szynka żywiecka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g

	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	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarożkiem zielonym 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem zielonym 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem zielonym 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem zielonym 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2206.9 , B [g]: 102.88 , T [g]: 78.82 , W [g]: 289.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.97 Sól [g]: 8.99 , Sacharoza [g]: 10.19	E [kcal]: 2323.79 , B [g]: 108.91 , T [g]: 78.32 , W [g]: 312.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.18 Sól [g]: 7.43 , Sacharoza [g]: 7.43	E [kcal]: 2196.09 , B [g]: 105.36 , T [g]: 77.35 , W [g]: 288.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.65 Sól [g]: 7.73 , Sacharoza [g]: 9.78	E [kcal]: 2273.19 , B [g]: 108.01 , T [g]: 73.13 , W [g]: 312.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.18 Sól [g]: 7.52 , Sacharoza [g]: 7.43

Niedziela 26.05.2024



	<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	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Pasta jajeczna z koperkiem 40 g [3] Polędwica drobiowa 30g Gruszka 1/2szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Pasta jajeczna z koperkiem 40 g [3] Polędwica drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml	Pasta jajeczna z koperkiem 40 g [3] Polędwica drobiowa 30g Jabłko 1/2szt Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200ml
II Śniadanie	Babka piaskowa 30g [1,3]	Babka piaskowa 30g [1,3]	Kefir nat 100g [7]	Babka piaskowa 30g [1,3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki [1,3] Ziemniaki 200g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g

	Sałata ze śmietana 30g Surówka z marchwi 50g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa z wody 50g Kompot 200ml	Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa z wody 50g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa z wody 50g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Szynka gotowana 30g Pomarańcza 1/4 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Szynka gotowana 30g Pomarańcza 1/4 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Szynka gotowana 30g Pomarańcza 1/4 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Szynka gotowana 30g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń śmietanowy b/c 100g [7]	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2195.66 , B [g]: 82.01 , T [g]: 81.12 , W [g]: 297.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.07 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2173.49 , B [g]: 90.52 , T [g]: 72.84 , W [g]: 304.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.95 ,	E [kcal]: 2219.19 , B [g]: 91.01 , T [g]: 73.78 , W [g]: 313.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.52 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2084.09 , B [g]: 92.1 , T [g]: 76.85 , W [g]: 274.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.21 ,

	wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 22.22 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 25.61	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.75 Sól [g]: 6.91 , Sacharoza [g]: 27.83	nasycone (SFA) [g]: 33.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.48 Sól [g]: 7.52 , Sacharoza [g]: 17.48	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.81 Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 35.33
--	---	--	---	---

***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