


Poniedziałek 27.05.2024

	<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	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Musztarda 20g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7], Herbata 200 ml
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 60g [4]	Polędwica Hani 50g	Polędwica Hani 50g	Polędwica Hani 50g

	<p>Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Brokuł 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
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 -białkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2676,38 Białka [g] 111,81 Tłuszcze [g] 100,59 Węglowodany [g] 348,19 Błonnik pokarmowy [g] 31,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 38,27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,55 Sacharoza [g] 23,56 Sól [g] 9,91</p>	<p>Energia [kcal] 2581,78 Białka [g] 109,98 Tłuszcze [g] 94,32 Węglowodany [g] 340,15 Błonnik pokarmowy [g] 30,73 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,49 Sacharoza [g] 21,21 Sól [g] 9,59</p>	<p>Energia [kcal] 2498,98 Białka [g] 107,31 Tłuszcze [g] 95,95 Węglowodany [g] 321,43 Błonnik pokarmowy [g] 37,87 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,11 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,68 Sacharoza [g] 23,85 Sól [g] 9,95</p>	<p>Energia [kcal] 2633,74 Białka [g] 108,94 Tłuszcze [g] 93,79 Węglowodany [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,73 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,81 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,35 Sacharoza [g] 34,05 Sól [g] 9,63</p>


Wtorek 28.05.2024



	<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	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Ogonówka 30g Papryka 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Ogonówka 30g 3 1 szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g[1] , Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Ogonówka 30g Papryka 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Ogonówka 30g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść 5 Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń b/c 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Sznyceł panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g


	Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Jarzynka gotowana 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Surówka z białej kapusty 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Jarzynka gotowana 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml
	Dżem tuskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem tuskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 50g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem tuskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Sałatka jarzynowa lekka 80g	Sałatka jarzynowa lekka 80g	Sałatka jarzynowa lekka 80g	Sałatka jarzynowa lekka 80g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2582,85 Białka [g] 100,79 Tłuszcze [g] 84,96 Węglowodany [g] 371,14 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,21 Sacharoza [g] 38,58 Sól [g] 8,95	Energia [kcal] 2506,87 Białka [g] 99,3 Tłuszcze [g] 73,34 Węglowodany [g] 381,06 Błonnik pokarmowy [g] 34,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,99 Sacharoza [g] 41,92 Sól [g] 6,97	Energia [kcal] 2368,76 Białka [g] 102,85 Tłuszcze [g] 74,54 Węglowodany [g] 343,95 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,88 Sacharoza [g] 20,31 Sól [g] 7,94	Energia [kcal] 2439,02 Białka [g] 98,12 Tłuszcze [g] 66,34 Węglowodany [g] 381,14 Błonnik pokarmowy [g] 34,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,39 Sacharoza [g] 41,92 Sól [g] 7,08

Środa 29.05.2024

	<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	Twarożek z pietruszką 40g[7] Szynka tyrolska 30g Chrzan 20g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g[7] Szynka tyrolska 40g Kiwi ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g[7] Szynka tyrolska 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g[7] Szynka tyrolska 30g Kiwi ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Surówka z czerwonej kapusty 50g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Marchew duszona 50g Kompot 200ml

			Kompot 200ml	
Kolacja	<p>Sałátka śledziowa z warzywami 80g [4] Szynka piwna 40g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2315,45 Białka [g] 93,33 Tłuszcze [g] 80,28 Węglowodany [g] 317,88 Błonnik pokarmowy [g] 29,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,57 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,7 Sacharoza [g] 26,5 Sól [g] 7,59</p>	<p>Energia [kcal] 2188,79 Białka [g] 89,18 Tłuszcze [g] 65,35 Węglowodany [g] 323,84 Błonnik pokarmowy [g] 29,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,1 Sacharoza [g] 25,37 Sól [g] 6,01</p>	<p>Energia [kcal] 2051,36 Białka [g] 87,85 Tłuszcze [g] 71,46 Węglowodany [g] 282,79 Błonnik pokarmowy [g] 35,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,09 Sacharoza [g] 9,2 Sól [g] 7,15</p>	<p>Energia [kcal] 2275,29 Białka [g] 94,1 Tłuszcze [g] 67,65 Węglowodany [g] 339,73 Błonnik pokarmowy [g] 29,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,18 Sacharoza [g] 26,17 Sól [g] 6,05</p>

Czwartek 30.05.2024

	<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] Przysmak z weka 30g Brokuł 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 30g Brokuł 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 30g Brokuł 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 330g Brokuł 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Mandarynka 1 szt	Banan ½ szt
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja	Paszтетowa 50g Polędwica Hani 30g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica Hani 30g Grapefruit ¼ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica Hani 30g Ogórek kiszony 50g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica Hani 30g Jabłko piecz ½ szt 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*	Energia [kcal] 2325,01 Białka [g] 83,23 Tłuszcze [g] 81,01 Węglowodany [g] 332,91 Błonnik pokarmowy [g] 31,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,56 Sacharoza [g] 24,51 Sól [g] 8,49	Energia [kcal] 2273,61 Białka [g] 79,71 Tłuszcze [g] 75,48 Węglowodany [g] 336,28 Błonnik pokarmowy [g] 32,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,48 Sacharoza [g] 23,82 Sól [g] 7,78	Energia [kcal] 2183,06 Białka [g] 77,72 Tłuszcze [g] 75,67 Węglowodany [g] 318,44 Błonnik pokarmowy [g] 38,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,61 Sacharoza [g] 19,42 Sól [g] 7,86	Energia [kcal] 2341,01 Białka [g] 82,97 Tłuszcze [g] 75,33 Węglowodany [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,32 Sacharoza [g] 33,22 Sól [g] 8,55


Piątek 31.05.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Szynka żywiecka 30g Twarożek z koperkiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. Rzodkiewka 30 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 30g Twarożek z koperkiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1/2 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 30g Twarożek z koperkiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 30g Twarożek z koperkiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1/2 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 30g [7] Rolada z kurczakiem 30g	Serek ziołowy 30g [7] Rolada z kurczakiem 30g	Ser żółty 30g [7] Rolada z kurczakiem 30g	Serek ziołowy 30g [7] Rolada z kurczakiem 30g


	Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2018,18 Białka [g] 107,61 Tłuszcze [g] 61,4 Węglowodany [g] 273,68 Błonnik pokarmowy [g] 27,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,72 Sacharoza [g] 18,57 Sól [g] 6,45	Energia [kcal] 2041,58 Białka [g] 103,33 Tłuszcze [g] 62,98 Węglowodany [g] 280,52 Błonnik pokarmowy [g] 28,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,53 Sacharoza [g] 19,39 Sól [g] 6,33	Energia [kcal] 1980,38 Białka [g] 106,07 Tłuszcze [g] 61,68 Węglowodany [g] 268,64 Błonnik pokarmowy [g] 34,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,86 Sacharoza [g] 19,41 Sól [g] 6,53	Energia [kcal] 2049,88 Białka [g] 105,04 Tłuszcze [g] 63,14 Węglowodany [g] 280,53 Błonnik pokarmowy [g] 28,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,56 Sacharoza [g] 19,4 Sól [g] 6,48

Sobota 01.06.2024

	<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 Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 50g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron 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]	Kisiel 100g
Obiad	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Kasza Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Ketchup 20g Sałata lodowa 1 liść ok 35g	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Jarzynka gotowana 30g	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok 35g	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Jarzynka gotowana 30g

	Jarzynka gotowana 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jarzynka gotowana 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	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] 2284,04 Białka [g] 74,91 Tłuszcze [g] 83,37 Węglowodany [g] 328,38 Błonnik pokarmowy [g] 34,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,47 Sacharoza [g] 26,74 Sól [g] 8,7	Energia [kcal] 2627,73 Białka [g] 106,88 Tłuszcze [g] 85,72 Węglowodany [g] 372,56 Błonnik pokarmowy [g] 32,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,54 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,52 Sacharoza [g] 18,66 Sól [g] 8,02	Energia [kcal] 2545,73 Białka [g] 108,02 Tłuszcze [g] 86,88 Węglowodany [g] 353,69 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,85 Sacharoza [g] 13,31 Sól [g] 8,48	Energia [kcal] 2639,87 Białka [g] 103,38 Tłuszcze [g] 83,69 Węglowodany [g] 383,91 Błonnik pokarmowy [g] 33,33 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,43 Sacharoza [g] 35,15 Sól [g] 7,92

Niedziela 02.06.2024

	<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 drobiowa 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 30g Pomidor 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g	Maślanka 100g [7]	Chałka 50g [1,3] Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Kotlet schabowy [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonych ogórków 50g Marchew z groszkiem 50g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 50g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,9] Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonego ogórka 50g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 50g Kompot 200ml

Kolacja	<p>Salatka makaronowa z warzywami 80g [1]</p> <p>Szynka Pyszdry 40g</p> <p>Pomarańcza ¼ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 40g [3,7]</p> <p>Szynka Pyszdry 40g</p> <p>Pomarańcza ¼ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 40g [3,7]</p> <p>Szynka Pyszdry 40g</p> <p>Pomarańcza ¼ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka Pyszdry 50g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 100g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 100g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 100g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 100g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2296,1</p> <p>Białka [g] 87,79</p> <p>Tłuszcze [g] 78,76</p> <p>Węglowodany [g] 325,35</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,53</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,79</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,18</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,64</p> <p>Sacharoza [g] 32,31</p> <p>Sól [g] 9,71</p>	<p>Energia [kcal] 2138,02</p> <p>Białka [g] 87,35</p> <p>Tłuszcze [g] 70,48</p> <p>Węglowodany [g] 304,04</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,76</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,89</p>	<p>Energia [kcal] 1960,35</p> <p>Białka [g] 83,45</p> <p>Tłuszcze [g] 70,99</p> <p>Węglowodany [g] 265,54</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,02</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,96</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,4</p>	<p>Energia [kcal] 2096,18</p> <p>Białka [g] 83,22</p> <p>Tłuszcze [g] 70,86</p> <p>Węglowodany [g] 296,65</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,96</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,65</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,92</p> <p>Sacharoza [g] 27,9</p>

	Sacharoza [g] 29,1 Sól [g] 9,24	Sacharoza [g] 17,63 Sól [g] 8,88	Sól [g] 8,92
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------

***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