


Poniedziałek 03.06.2024

	<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	Przysmak z weka 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 60g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 50g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	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]
Obiad	Grochowa z ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sałata ze śmietaną 30g [7] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sałata z sosem vinegrette 30g [7] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sałata z sosem vinegrette 50g [7] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sałata z sosem vinegrette 30g [7] Kompot 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7]	Pasta z twarogu i brokuła 60g [7]	Pasta z twarogu i brokuła 60g	Pasta z twarogu i brokuła 60g [7]

	<p>Polędwica Hani 30g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>[7] Polędwica Hani 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	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]
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2417,39 Białka [g] 103,36 Tłuszcze [g] 79,74 Węglowodany [g] 338,69 Błonnik pokarmowy [g] 31,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,55 Sacharoza [g] 25,06 Sól [g] 9,14</p>	<p>Energia [kcal] 2062,94 Białka [g] 85,35 Tłuszcze [g] 65,23 Węglowodany [g] 295,75 Błonnik pokarmowy [g] 21,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 24,26 Sól [g] 8,34</p>	<p>Energia [kcal] 1969,29 Białka [g] 86,1 Tłuszcze [g] 63,7 Węglowodany [g] 278,55 Błonnik pokarmowy [g] 29,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,95 Sacharoza [g] 12,74 Sól [g] 8,48</p>	<p>Energia [kcal] 2062,94 Białka [g] 85,15 Tłuszcze [g] 65,23 Węglowodany [g] 295,75 Błonnik pokarmowy [g] 21,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 24,26 Sól [g] 8,29</p>

Wtorek 04.06.2024



	<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] Szynka gotowana 30g 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]	Twaróg chudy 30g [7] Szynka gotowana 30g Kiwi ½ 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]	Ser żółty 30g [7] Szynka gotowana 30g Rzodkiewka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 30g [7] Szynka gotowana 30g Kiwi ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] 100/100g Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g	Kartoflanka 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100g/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g Jarzynka gotowana 50g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 50g	Kartoflanka 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100g/100g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Banan ½ szt Jarzynka gotowana 50g

	Surówka z marchewki i pora 50g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Surówka z marchewki i pora 50g, Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Pasta rybna z twarogiem 60g [4,7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szr Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 50g [4,7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szr Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 50g [4,7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szr Mix sałat 10g Masło 15g , Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twarożek z pietruszką 50g [4,7] Rolada z kurczaka 30g Jabłko ½ szr Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2112,71 Białka [g] 89,94 Tłuszcze [g] 66,53 Węglowodany [g] 304,49 Błonnik pokarmowy [g] 29,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,19 Sacharoza [g] 31,09 Sól [g] 8,29	Energia [kcal] 2134,34 Białka [g] 90,8 Tłuszcze [g] 66,89 Węglowodany [g] 308,57 Błonnik pokarmowy [g] 29,99 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,09 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,08 Sacharoza [g] 30,17 Sól [g] 8	Energia [kcal] 2000,64 Białka [g] 88,24 Tłuszcze [g] 67 Węglowodany [g] 280,43 Błonnik pokarmowy [g] 36,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,14 Sacharoza [g] 14,24 Sól [g] 8,4	Energia [kcal] 2174,44 Białka [g] 88,89 Tłuszcze [g] 59,31 Węglowodany [g] 338,29 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,59 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,9 Sacharoza [g] 44,5 Sól [g] 7,44


Środa 05.06.2024



	<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>Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9]</p> <p>Jajo kurze gotowane 1 szt ok. 55g [3]</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9]</p> <p>Jajo kurze gotowane 1 szt ok. 55g [3]</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9]</p> <p>Jajo kurze gotowane 1 szt ok. 55g [3]</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9]</p> <p>Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt ok. 55g [3]</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>
II Śniadanie	<p>Kanapka z szynką 1 szt [1]</p>	<p>Kanapka z szynką 1 szt [1]</p>	<p>Kanapka z szynką 1 szt [1]</p>	<p>Kanapka z szynką 1 szt [1]</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Filet drobiowy 100g [1,3]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g [1,9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g [1,9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g [1,9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	Twarożek z rzodkiewką 60g Szynka tyrolska 30g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2204,29 Białka [g] 99,65 Tłuszcze [g] 78,98 Węglowodany [g] 290,35 Błonnik pokarmowy [g] 28,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,29 Sacharoza [g] 11,56 Sól [g] 9,8	Energia [kcal] 1961,85 Białka [g] 92,03 Tłuszcze [g] 62,7 Węglowodany [g] 273,35 Błonnik pokarmowy [g] 27,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,77 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,8 Sacharoza [g] 10,47 Sól [g] 8,24	Energia [kcal] 1936,28 Białka [g] 94,14 Tłuszcze [g] 67,06 Węglowodany [g] 258,47 Błonnik pokarmowy [g] 35,33 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,56 Sacharoza [g] 14,69 Sól [g] 9,1	Energia [kcal] 1937,13 Białka [g] 93,84 Tłuszcze [g] 58,74 Węglowodany [g] 274,25 Błonnik pokarmowy [g] 27,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,83 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,57 Sacharoza [g] 10,52 Sól [g] 8,51

Czwartek 06.06.2024

	<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	Serek topiony 40g [7] Szynka piwna 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7,] 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 [1,7,] 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 [1,7,] 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 [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń śmietankowy 100g	Budyń śmietankowy 100g	Budyń śmietankowy b/c 100g	Budyń śmietankowy 100g
Obiad	Barszcz z botwinki 400g [1,7,9] Makaron z jabłkiem i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Barszcz z botwinki 400g [1,7,9] Makaron z jabłkiem i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Barszcz z botwinki 400g [1,7,9] Makaron z jabłkiem i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Barszcz z botwinki 400g [1,7,9] Makaron z jabłkiem i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml

Kolacja	Sałatka jarzynowa 80g Polędwica drobiowa 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Polędwica drobiowa 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Polędwica drobiowa 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Polędwica drobiowa 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g 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] 2412,37 Białka [g] 77,88 Tłuszcze [g] 73,98 Węglowodany [g] 375,43 Błonnik pokarmowy [g] 29,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,76 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,92 Sacharoza [g] 46,77 Sól [g] 6,95	Energia [kcal] 2227,67 Białka [g] 66,7 Tłuszcze [g] 63,84 Węglowodany [g] 361,01 Błonnik pokarmowy [g] 25,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,42 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,88 Sacharoza [g] 45,97 Sól [g] 5,64	Energia [kcal] 2138,72 Białka [g] 73,83 Tłuszcze [g] 62,34 Węglowodany [g] 338,97 Błonnik pokarmowy [g] 34,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,11 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,1 Sacharoza [g] 31,13 Sól [g] 5,83	Energia [kcal] 2320,12 Białka [g] 73,29 Tłuszcze [g] 64,18 Węglowodany [g] 377,33 Błonnik pokarmowy [g] 26,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,93 Sacharoza [g] 53,18 Sól [g] 5,67


Piątek 07.06.2024



	<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	<p>Pasztetowa 50g Filet złocisty 30g Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3] Filet złocisty 30g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3] Filet złocisty 30g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>2 białka jaja kurzego ok. 55g [3] Filet złocisty 30g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Kisiel 100g
Obiad	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml</p>
Kolacja	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g	Parówka drobiowa 1 szt ok.	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g


	Ketchup 20g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ketchup 20g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	100g Ketchup 20g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ketchup 20g Jabłko ½ szt 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	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2207,12 Białka [g] 94,45 Tłuszcze [g] 69,97 Węglowodany [g] 313,74 Błonnik pokarmowy [g] 31,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,75 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,08 Sacharoza [g] 24,07 Sól [g] 7,64	Energia [kcal] 2259,58 Białka [g] 98,48 Tłuszcze [g] 73,84 Węglowodany [g] 314,34 Błonnik pokarmowy [g] 32,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,59 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,99 Sacharoza [g] 22,9 Sól [g] 7,4	Energia [kcal] 2139,88 Białka [g] 95,27 Tłuszcze [g] 75,67 Węglowodany [g] 290,58 Błonnik pokarmowy [g] 40,37 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,18 Sacharoza [g] 19,47 Sól [g] 7,58	Energia [kcal] 2169,62 Białka [g] 90,41 Tłuszcze [g] 63,03 Węglowodany [g] 328,51 Błonnik pokarmowy [g] 34,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,41 Sacharoza [g] 40,5 Sól [g] 7,3

Sobota 08.06.2024

	<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	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica sopocka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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 50g Polędwica sopocka 30g Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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 50g Polędwica sopocka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica sopocka 30g Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane 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]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 30g	Filet królewiecki 50g Brokuł 30g	Filet królewiecki 50g Brokuł 30g	Filet królewiecki 50g Brokuł 30g

	Brokuł 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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 białkiem jaja 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2393,52 Białka [g] 103,05 Tłuszcze [g] 78,01 Węglowodany [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,01 Sacharoza [g] 16,17 Sól [g] 8,58	Energia [kcal] 2450,74 Białka [g] 114,37 Tłuszcze [g] 71,58 Węglowodany [g] 356,78 Błonnik pokarmowy [g] 36,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,68 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,84 Sacharoza [g] 14,12 Sól [g] 7,2	Energia [kcal] 2412,64 Białka [g] 112,92 Tłuszcze [g] 71,95 Węglowodany [g] 351,11 Błonnik pokarmowy [g] 43,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,02 Sacharoza [g] 14,39 Sól [g] 7,22	Energia [kcal] 2528,9 Białka [g] 119,4 Tłuszcze [g] 69,26 Węglowodany [g] 376,95 Błonnik pokarmowy [g] 36,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,62 Sacharoza [g] 14,12 Sól [g] 7,14

Niedziela 09.06.2024

	<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	Serdelek drobiowy 100g Musztarda 20g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Serdelek drobiowy 100g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Buraczki 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g	Ciasto drożdżowe 50g	Jogurt nat 180g [7]	Ciasto drożdżowe 50g
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sur marchewki i chrzanu 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 50g Marchew z jabłkiem 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sur marchewki i chrzanu 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 100g Marchew z jabłkiem 100g Kompot 200ml

Kolacja	Paszтет 50g Szynkowa z kurczaka 40g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynkowa z kurczaka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynkowa z kurczaka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynkowa z kurczaka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2209,86 Białka [g] 96,86 Tłuszcze [g] 89,17 Węglowodany [g] 268,73 Błonnik pokarmowy [g] 24,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,47 Sacharoza [g] 21,17 Sól [g] 9,92	Energia [kcal] 2166,22 Białka [g] 93,78 Tłuszcze [g] 87,7 Węglowodany [g] 264,42 Błonnik pokarmowy [g] 25,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,63 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,26 Sacharoza [g] 15,7 Sól [g] 9,19	Energia [kcal] 2099,36 Białka [g] 93,96 Tłuszcze [g] 90,05 Węglowodany [g] 244,96 Błonnik pokarmowy [g] 30,94 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,77 Sacharoza [g] 14,88 Sól [g] 9,92	Energia [kcal] 2166,22 Białka [g] 93,31 Tłuszcze [g] 87,73 Węglowodany [g] 264,54 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,64 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,28 Sacharoza [g] 15,67 Sól [g] 9,14

***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