



Poniedziałek 10.06.2024

|  | <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 | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [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 200 ml | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 30g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 30g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml |
| 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 | Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml | Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml | Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml | Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml |
| Kolacja | Pierś z indyka 50g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pierś z indyka 50g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pierś z indyka 50g Ogórek zielony 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml | Pierś z indyka 50g Jabłko 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] 2211,22 Białka [g] 102,34 Tłuszcze [g] 68,58 Węglowodany [g] 311,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,35 | Energia [kcal] 2243,12 Białka [g] 102,33 Tłuszcze [g] 68,78 Węglowodany [g] 319,71 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,37 | Energia [kcal] 2114,12 Białka [g] 102,91 Tłuszcze [g] 66,96 Węglowodany [g] 293,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,51 | Energia [kcal] 2205,17 Białka [g] 101,67 Tłuszcze [g] 64,86 Węglowodany [g] 319,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,04 |

| | | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | Sacharoza [g] 25,95 Błonnik pokarmowy [g] 27,77 Sól [g] 6,92 | Sacharoza [g] 27,76 Błonnik pokarmowy [g] 28,98 Sól [g] 6,92 | Sacharoza [g] 14,33 Błonnik pokarmowy [g] 35,17 Sól [g] 7,06 | Sacharoza [g] 27,76 Błonnik pokarmowy [g] 28,98 Sól [g] 6,98 |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|


Wtorek 11.06.2024

|  | <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 | Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g 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] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g 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 Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg chudy 30g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt nat 180g [7] | Jogurt owocowy 180g [7] |
| Obiad | Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Stek z cebulą 100/10g [1] Ziemniaki 200g | Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] | Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] | Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g |

| | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sałatka z buraczków 50g Sałata ze śmietaną 30g [7] Kompot 200ml | Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Sałata z sosem vinnegrette 30g [7] Kompot 200ml | Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Sałata ze śmietaną 30g [7] Kompot 200ml | Sałatka z buraczków 50g Sałata z sosem vinnegrette 30g [7] Kompot 200ml |
| | Pasta rybna z twarogiem 60g [4,7] Szynka Pызdry 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 5 g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Szynka Pызdry 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 5 g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Szynka Pызdry 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 5 g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml | Szynka Pызdry 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 5 g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Kanapka z jajem 1 szt [1,3] | Kanapka z jajem 1 szt [1,3] | Kanapka z jajem 1 szt [1,3] | Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3] |
| Wartości odżywcze* | Energia [kcal] 2342,98 Białka [g] 99,58 Tłuszcze [g] 81,22 Węglowodany [g] 317 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] | Energia [kcal] 2215,56 Białka [g] 93,95 Tłuszcze [g] 72,54 Węglowodany [g] 311,64 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,95 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] | Energia [kcal] 2273,92 Białka [g] 96,8 Tłuszcze [g] 83,08 Węglowodany [g] 302,38 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] | Energia [kcal] 2185,32 Białka [g] 93,37 Tłuszcze [g] 69,49 Węglowodany [g] 311,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] |


| | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------|-----------------------|--|-----------------------|-------|-----------------------|
| | 7,92 | | 7,81 | | 8,39 | | 7,55 |
| | Sacharoza [g] 11,43 | | Sacharoza [g] 11,29 | | Sacharoza [g] 14 | | Sacharoza [g] 11,29 |
| | Błonnik pokarmowy [g] | 24,63 | Błonnik pokarmowy [g] | | Błonnik pokarmowy [g] | 32,48 | Błonnik pokarmowy [g] |
| | Sól [g] 7,57 | | 25,79 | | Sól [g] 7,97 | | 25,72 |
| | | | Sól [g] 7,08 | | | | Sól [g] 7,13 |

Środa 12.06.2024

|  | <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 | Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Twarożek z pietruszką 50g [7] Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml |
| II Śniadanie | Sok pomidorowy 100g | Sok pomidorowy 100g | Sok pomidorowy 100g | Sok pomidorowy 100g |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180 g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchwi 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot 200ml | Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180 g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchwi 50g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml | Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180 g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchwi 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot 200ml | Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180 g [1,7] Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchwi 50g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml |


| | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja | Pasta mięsno- jarzynowa 60g [9] Polędwica Hani 30g Pomarańcza 1/4 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pasta mięsno- jarzynowa 60g [9] Polędwica Hani 30g Pomarańcza 1/4 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pasta mięsno- jarzynowa 60g [9] Polędwica Hani 30g Pomarańcza 1/4 szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml | Pasta mięsno- jarzynowa 60g [9] Polędwica Hani 30g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| 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* | Energia [kcal] 2347,01 Białka [g] 102,96 Tłuszcze [g] 73,28 Węglowodany [g] 338,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,41 Sacharoza [g] 21,12 Błonnik pokarmowy [g] 41,27 Sól [g] 8,97 | Energia [kcal] 2074,24 Białka [g] 86,96 Tłuszcze [g] 67,58 Węglowodany [g] 294,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,33 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,01 Sacharoza [g] 19,49 Błonnik pokarmowy [g] 32,04 Sól [g] 8,28 | Energia [kcal] 2032,86 Białka [g] 90,24 Tłuszcze [g] 72,04 Węglowodany [g] 275,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,91 Sacharoza [g] 14,68 Błonnik pokarmowy [g] 37,24 Sól [g] 9,3 | Energia [kcal] 2077,54 Białka [g] 86,84 Tłuszcze [g] 67,6 Węglowodany [g] 295,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,33 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,02 Sacharoza [g] 21,42 Błonnik pokarmowy [g] 32,23 Sól [g] 8,28 |

Czwartek 13.06.2024

|  | <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 | Serek topiony 50g [7] Rolada z kuraczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kuraczakiem 30g Kiwi 1/2 szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kuraczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kuraczakiem 30g Kiwi 1/2 szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| 3II Śniadanie | Galaretka owocowa 100g | Galaretka owocowa 100g | Kefir 240g [7] | Galaretka owocowa 100g |
| Obiad | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Naleśniki z twarogiem i polewą jogurtową 2 szt 80g Kiwi 1 szt Kompot 200ml | Grysikowa 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml | Grysikowa 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml | Grysikowa 400g [1,7,9] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml |


| | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja | Sałatka ryżowa z warzywami 80g Szynka tyrolska 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka tyrolska 50g Mix sałat 10g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka tyrolska 50g Mix sałat 10g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka tyrolska 50g Mix sałat 10g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posiłek nocny | Serek wiejski 100g [7] | Serek wiejski 100g [7] | Serek wiejski 100g [7] | Serek wiejski 100g [7] |
| Wartości odżywcze* | Energia [kcal] 2352,95 Białka [g] 100,82 Tłuszcze [g] 86,93 Węglowodany [g] 305,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,35 Sacharoza [g] 13,68 Błonnik pokarmowy [g] 25,26 Sól [g] 8,34 | Energia [kcal] 2281,77 Białka [g] 80,11 Tłuszcze [g] 57,83 Węglowodany [g] 386,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,37 Sacharoza [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,23 Sól [g] 8,17 | Energia [kcal] 2255,17 Białka [g] 80,06 Tłuszcze [g] 60,37 Węglowodany [g] 377,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,75 Sacharoza [g] 37,14 Błonnik pokarmowy [g] 47,48 Sól [g] 8,36 | Energia [kcal] 2281,77 Białka [g] 80,11 Tłuszcze [g] 57,83 Węglowodany [g] 386,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,37 Sacharoza [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,23 Sól [g] 8,17 |

Piątek 14.06.2024

|  | <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 | Filet królewiecki 30g Twarożek z koperkiem 40g [7] Rzodkiewka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Filet królewiecki 30g Twarożek z koperkiem 40g [7] Kiwi 1/2 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Filet królewiecki 30g Twarożek z koperkiem 40g [7] Rzodkiewka 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml | Filet królewiecki 30g Twarożek z koperkiem 40g [7] Kiwi 1/2 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml |
| II Śniadanie | Kisiel owocowy 100g | Kisiel owocowy 100g | Kisiel owocowy b/c 100g | Kisiel owocowy 100g |
| Obiad | Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba smażona 100g Fasolka szparagowa 100g Surówka z kiszonej kapusty 50g Kompot 200ml | Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml | Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba gotowana 100g Fasolka szparagowa 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot 200ml | Koperkowa z ryżem 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml |
| Kolacja | Jajo gotowane 1 szt [3] | Jajo gotowane 1 szt [3] | Jajo gotowane 1 szt [3] | Białko jaja kurzego gotowane 2 szt [3] |

| | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Ser żółty 30g [7] Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Polędwica z indyka 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Ser żółty 30g [7] Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Polędwica z indyka 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posiłek nocny | Jogurt nat 180g [7] | Jogurt nat 180g [7] | Jogurt nat 180g [7] | Jogurt nat 180g [7] |
| Wartości odżywcze* | Energia [kcal] 2075,85 Białka [g] 98,43 Tłuszcze [g] 76,65 Węglowodany [g] 262,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,33 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,9 Sacharoza [g] 26,61 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 8,44 | Energia [kcal] 2066,93 Białka [g] 100,96 Tłuszcze [g] 67,01 Węglowodany [g] 278,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,03 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,72 Sacharoza [g] 30,32 Błonnik pokarmowy [g] 28,76 Sól [g] 6,85 | Energia [kcal] 2018,91 Białka [g] 103,53 Tłuszcze [g] 74 Węglowodany [g] 252,95 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,78 Sacharoza [g] 13,35 Błonnik pokarmowy [g] 37,49 Sól [g] 7,44 | Energia [kcal] 2016,33 Białka [g] 100,08 Tłuszcze [g] 61,78 Węglowodany [g] 278,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,65 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,27 Sacharoza [g] 30,32 Błonnik pokarmowy [g] 28,76 Sól [g] 6,94 |


Sobota 15.06.2024

|  | <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 | Parówka drobiowa. 100g Musztarda 20g Papryka 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 Marchewka tarta 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 Papryka 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 ok. 100g Marchewka tarta 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] |
| II Śniadanie | Budyń śmietankowy 100g [7] | Budyń śmietankowy 100g [7] | Budyń śmietankowy b/c 100g [7] | Budyń śmietankowy 100g [7] |
| Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Buraczki gotowane 50g Kompot 200ml | Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 50g Kompot 200ml | Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 50g Kompot 200ml | Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 50g Kompot 200ml |

| | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja | Dżem truskawkowy 50g Przysmak z weka 30g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Dżem truskawkowy 50g Przysmak z weka 30g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Przysmak z weka 50g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Dżem truskawkowy 50g Przysmak z weka 30g jabłko ½ szt Mix sałat 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posiłek 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] 2641,01 Białka [g] 81,58 Tłuszcze [g] 99,03 Węglowodany [g] 371,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 39,53 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,55 Sacharoza [g] 35,35 Błonnik pokarmowy [g] 29,03 Sól [g] 7,78 | Energia [kcal] 2395,3 Białka [g] 83,54 Tłuszcze [g] 71,1 Węglowodany [g] 372,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,27 Sacharoza [g] 36,33 | Energia [kcal] 2255,7 Białka [g] 86,9 Tłuszcze [g] 70,99 Węglowodany [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,57 Sacharoza [g] 16,52 Błonnik pokarmowy [g] 38,66 Sól [g] 8,5 | Energia [kcal] 2370,46 Białka [g] 83,1 Tłuszcze [g] 68,53 Węglowodany [g] 372,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,05 Sacharoza [g] 36,33 |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------|
| | | Błonnik pokarmowy [g] 31,81 Sól [g] 7,98 | | Błonnik pokarmowy [g] 31,81 Sól [g] 8,02 |
|--|--|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------|

Niedziela 16.06.2024

|  | <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 | Filet złocisty 50g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Herbata 200 ml | Filet złocisty 50g Fasolka gotowana 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Herbata 200 ml | Filet złocisty 50g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Herbata 200 ml | Filet złocisty 50g Fasolka gotowana 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Herbata 200 ml |
| II Śniadanie | Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g | Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g | Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3] | Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g |
| Obiad | Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka pieczona ok 120g Ziemniaki 200g Marchewka z chrzanem 50g Brokuł 50g Kompot 200ml | Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 50g Brokuł 50g | Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 50g Brokuł 50g | Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 50g Brokuł 50g |

| | | Kompot 200ml | Kompot 200ml | Kompot 200ml |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja | <p>Salatka śledziowa z warzywami 80g</p> <p>Szynka tyrolska 0g</p> <p>Rzodkiewka 30g</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>Serek śmietankowy 40g [7]3</p> <p>Szynka tyrolska 30g</p> <p>Kalafior 30g</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>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Szynka tyrolska 30g</p> <p>Rzodkiewka 30g</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>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Szynka tyrolska 30g</p> <p>Jabłko pieczone 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 | Kefir nat 100g [7] | Kefir nat 100g [7] | Kefir nat 100g [7] | Kisiel 100 ml |
| Wartości odżywcze* | <p>Energia [kcal] 2112,52</p> <p>Białka [g] 87,55</p> <p>Tłuszcze [g] 70,62</p> <p>Węglowodany [g] 295,83</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,99</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,34</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,99</p> <p>Sacharoza [g] 22,45</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p> <p>Sól [g] 7,41</p> | <p>Energia [kcal] 2107,14</p> <p>Białka [g] 85,25</p> <p>Tłuszcze [g] 69,51</p> <p>Węglowodany [g] 300,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,81</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,59</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,01</p> <p>Sacharoza [g] 22,06</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,27</p> | <p>Energia [kcal] 1970,58</p> <p>Białka [g] 84,13</p> <p>Tłuszcze [g] 71,83</p> <p>Węglowodany [g] 266,06</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,04</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,79</p> <p>Sacharoza [g] 8,98</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,95</p> | <p>Energia [kcal] 2207,94</p> <p>Białka [g] 81,81</p> <p>Tłuszcze [g] 68,53</p> <p>Węglowodany [g] 332,33</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,17</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,19</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,02</p> <p>Sacharoza [g] 47</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,68</p> |

| | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | Sól [g] 7,54 | Sól [g] 7,72 | Sól [g] 7,43 |
|--|--------------|--------------|--------------|

***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