

*Poniedziałek 24.06.2024*



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasztetowa 50g Szyńka tyrolska 30g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Szyńka tyrolska 30g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Szyńka tyrolska 30g Buraczki 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Szyńka tyrolska 30g Buraczki 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Banan 1 szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Banan 1 szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Grapefruit ½ szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Banan 1 szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Polędwica Hani 50g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 liść 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 50g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 50g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 liść 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 50g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2605,65 Białka [g] 121,4 Tłuszcze [g] 75,33 Węglowodany [g] 380,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,03 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,48 Sacharoza [g] 36,52 Błonnik pokarmowy [g] 35,86 Sól [g] 8,22	Energia [kcal] 2368,67 Białka [g] 103,47 Tłuszcze [g] 65,68 Węglowodany [g] 356,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,66 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,27 Sacharoza [g] 41,46 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,01	Energia [kcal] 1950,36 Białka [g] 93,5 Tłuszcze [g] 53,46 Węglowodany [g] 290,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 15,89 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,04 Sacharoza [g] 11,35 Błonnik pokarmowy [g] 32,06 Sól [g] 6,56	Energia [kcal] 2212,67 Białka [g] 95,75 Tłuszcze [g] 57,76 Węglowodany [g] 343,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,36 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,92 Sacharoza [g] 41,46 Błonnik pokarmowy [g] 27,66 Sól [g] 8,06

Wtorek 25.06.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Truskawki 30g	Truskawki 30g	Truskawki 30g	Truskawki 30g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Jajko kurze gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g

	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Papryka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	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]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2430,09 Białka [g] 94,55 Tłuszcze [g] 96,36 Węglowodany [g] 311,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,8 Sacharoza [g] 19,35 Błonnik pokarmowy [g] 28,62 Sól [g] 7,77	Energia [kcal] 2397,09 Białka [g] 93,41 Tłuszcze [g] 95,08 Węglowodany [g] 306,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,5 Sacharoza [g] 17,25 Błonnik pokarmowy [g] 28,28 Sól [g] 7,39	Energia [kcal] 2014,74 Białka [g] 88,64 Tłuszcze [g] 69,07 Węglowodany [g] 277,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,85 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,72 Sacharoza [g] 17,51 Błonnik pokarmowy [g] 32,15 Sól [g] 8,55	Energia [kcal] 2397,09 Białka [g] 93,41 Tłuszcze [g] 95,08 Węglowodany [g] 306,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,5 Sacharoza [g] 17,25 Błonnik pokarmowy [g] 28,28 Sól [g] 7,39

Środa 26.06.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Jarzynka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Jarzynka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Jarzynka 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Jarzynka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Kotlet drobiowy mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Kalafior 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g [3] Szynka gotowana 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żył,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3] Szynka gotowana 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żył,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g [3] Szynka gotowana 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Białka jaja kurzego 2 szt [3] Szynka gotowana 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żył,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2208,94 Białka [g] 94,26 Tłuszcze [g] 83,29 Węglowodany [g] 285,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,43 Sacharoza [g] 21,49 Błonnik pokarmowy [g] 26,69 Sól [g] 8,11	Energia [kcal] 2096,71 Białka [g] 100,07 Tłuszcze [g] 72,4 Węglowodany [g] 276,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,64 Sacharoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,41 Sól [g] 7,86	Energia [kcal] 2343,22 Białka [g] 94 Tłuszcze [g] 87,98 Węglowodany [g] 312,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,37 Sacharoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,94 Sól [g] 8,03	Energia [kcal] 2018,14 Białka [g] 92,6 Tłuszcze [g] 61,31 Węglowodany [g] 289,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,58 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 4,58 Sacharoza [g] 37,87 Błonnik pokarmowy [g] 29,46 Sól [g] 8,01

Czwartek 27.06.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica drobiowa 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 isć ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Fasolka szparagowa 30g Sałata lodowa 1 isć ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 isć ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Fasolka szparagowa 30g Sałata lodowa 1 isć ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń z sokiem owocowym [1,7] 100g	Budyń z sokiem owocowym [1,7] 100g	Budyń b/c [1,7] 100g	Budyń z sokiem owocowym [1,7] 100g
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/80g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/80g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/80g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/80g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Ser żółty 30g [7] Papryka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Łopatka zbójnicka 30g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Łopatka zbójnicka 30g Papryka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Łopatka zbójnicka 30g Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2347,31 Białka [g] 84,41 Tłuszcze [g] 64,32 Węglowodany [g] 372,87 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,38 Sacharoza [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,91 Sól [g] 7,74	Energia [kcal] 2333,51 Białka [g] 84,44 Tłuszcze [g] 63,31 Węglowodany [g] 371,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,71 Sacharoza [g] 34,89 Błonnik pokarmowy [g] 27,85 Sól [g] 7,6	Energia [kcal] 2070,01 Białka [g] 82,54 Tłuszcze [g] 64,92 Węglowodany [g] 308,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,64 Sacharoza [g] 19,38 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 7,74	Energia [kcal] 2333,51 Białka [g] 84,44 Tłuszcze [g] 63,31 Węglowodany [g] 371,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,71 Sacharoza [g] 34,89 Błonnik pokarmowy [g] 27,85 Sól [g] 7,6



Piątek 28.06.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>II Śniadanie</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ryba po grecku 100/100g [9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałatka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ryba po grecku 100/100g [9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałatka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ryba po grecku 100/100g [9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałatka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]</p> <p>Ryba po grecku 100/100g [9]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałatka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Szynka Pызdry 30g</p>	<p>Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Szynka Pызdry 30g</p>

	Szynka Pyzdry 30g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka Pyzdry 30g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir nat 100g	Kefir nat 100g	Kefir nat 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2209,61 Białka [g] 97,67 Tłuszcze [g] 62,54 Węglowodany [g] 329,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,87 Sacharoza [g] 25,18 Błonnik pokarmowy [g] 29,81 Sól [g] 5,79	Energia [kcal] 2215,39 Białka [g] 92,74 Tłuszcze [g] 66,75 Węglowodany [g] 326,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,86 Sacharoza [g] 24,59 Błonnik pokarmowy [g] 28,98 Sól [g] 5,77	Energia [kcal] 2029,22 Białka [g] 93,08 Tłuszcze [g] 73,94 Węglowodany [g] 262,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,04 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,06 Sacharoza [g] 14,42 Błonnik pokarmowy [g] 30,94 Sól [g] 8,51	Energia [kcal] 2110,39 Białka [g] 81,92 Tłuszcze [g] 56,93 Węglowodany [g] 333,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,48 Sacharoza [g] 42,29 Błonnik pokarmowy [g] 30,74 Sól [g] 5,72

Sobota 29..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>
<b>Śniadanie</b>	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Rolada z kurczakiem 50g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
<b>Obiad</b>	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki i warzywami z sosem pomidorowym 250/100g [7,9] Brokuł 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki i warzywami z sosem pomidorowym 250/100g [7,9] Brokuł 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki i warzywami z sosem pomidorowym 250/100g [7,9] Brokuł 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki i warzywami z sosem pomidorowym 250/100g [7,9] Brokuł 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [4,7] Polędwica z weka 30g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 50g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 50g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 50g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2343,51 Białka [g] 95,83 Tłuszcze [g] 94,74 Węglowodany [g] 289,86 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,65 Sacharoza [g] 16,98 Błonnik pokarmowy [g] 27,92 Sól [g] 9,6	Energia [kcal] 2216,61 Białka [g] 93,25 Tłuszcze [g] 81,51 Węglowodany [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,37 Sacharoza [g] 17,55 Błonnik pokarmowy [g] 28,85 Sól [g] 8,95	Energia [kcal] 2159,74 Białka [g] 100,15 Tłuszcze [g] 66,58 Węglowodany [g] 310,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,71 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,63 Sacharoza [g] 13,46 Błonnik pokarmowy [g] 40,49 Sól [g] 7,03	Energia [kcal] 2216,61 Białka [g] 93,25 Tłuszcze [g] 81,51 Węglowodany [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,37 Sacharoza [g] 17,55 Błonnik pokarmowy [g] 28,85 Sól [g] 8,95

Niedziela 30.06.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Białko jaja gotowanego 2 szt ok 55g[3] Polędwica drobiowa 30g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto 50g [1,3]	Ciasto 50g [1,3]	Gruszka ½ szt	Ciasto 50g [1,3]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

	Kompot 200ml		Kompot 200ml	
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2387,08 Białka [g] 97,8 Tłuszcze [g] 88,6 Węglowodany [g] 312,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,19 Sacharoza [g] 27,54 Błonnik pokarmowy [g] 25,39 Sól [g] 9	Energia [kcal] 2390,09 Białka [g] 98,16 Tłuszcze [g] 85,66 Węglowodany [g] 320,71 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,73 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,88 Sacharoza [g] 31,39 Błonnik pokarmowy [g] 26,41 Sól [g] 8,4	Energia [kcal] 1963,51 Białka [g] 93,66 Tłuszcze [g] 77,03 Węglowodany [g] 239,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,12 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,39 Sacharoza [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,59 Sól [g] 9,15	Energia [kcal] 2234,09 Białka [g] 90,44 Tłuszcze [g] 77,74 Węglowodany [g] 307,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,53 Sacharoza [g] 31,39 Błonnik pokarmowy [g] 26,17 Sól [g] 8,45

**\*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