

*Poniedziałek 17.06.2024*




	<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>	Pasztet 50g Szyńka z indyka 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twarożek z pieruszką 40g [7] Szyńka z indyka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twarożek z pieruszką 40g [7] Szyńka z indyka 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twarożek z pieruszką 40g [7] Szyńka z indyka 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Kanapka z serem żółtym 1 szt [1,7]	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g

<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami [7,9] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Jogurt nat 1 szt [7] Pomarańcza 1/2 szt Kompot 200ml	Grycikowa [1,7,9] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Jogurt nat 1 szt [7] Pomarańcza 1/2 szt Kompot 200ml	Grycikowa [1,7,9] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Jogurt nat 1 szt [7] Pomarańcza 1/2 szt Kompot 200ml	Grycikowa [1,7,9] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Jogurt nat 1 szt [7] Pomarańcza 1/2 szt Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 40g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Białko jaj kurzego 2 szt [3] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2394,31 Białka [g] 107,83 Tłuszcze [g] 56,8 Węglowodany [g] 377,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,31 Sacharoza [g] 28,34	Energia [kcal] 2190,26 Białka [g] 97,34 Tłuszcze [g] 53,82 Węglowodany [g] 339,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,77 Sacharoza [g] 25,78	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]	Energia [kcal] 2100,3 Białka [g] 89,47 Tłuszcze [g] 43,01 Węglowodany [g] 353,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 11,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]

	Błonnik pokarmowy [g] 33,32 Sól [g] 6,12	Błonnik pokarmowy [g] 25,53 Sól [g] 6,53	6,04 Sacharoza [g] 11,35 Błonnik pokarmowy [g] 32,06 Sól [g] 6,56	5,19 Sacharoza [g] 43,38 Błonnik pokarmowy [g] 27,34 Sól [g] 6,48
--	---	---	--	--

Wtorek 18.06.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrz. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7] Szyńka żywiecka 30g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka żywiecka 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka żywiecka 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka żywiecka 50g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Arbuz 30g	Arbuz 30g	Arbuz 30g	Arbuz 30g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100/10g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 50g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 50g Sałatka z buraczków 50g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 50g Sałatka z buraczków 50g	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 50g Sałatka z buraczków 50g

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 30g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 30g Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 30g Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g  Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 30g Pasta twarogowo-brokułowa 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2305,19 Białka [g] 94,11 Tłuszcze [g] 96,66 Węglowodany [g] 278,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,34 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,25 Sacharoza [g] 16,65 Błonnik pokarmowy [g] 23,86 Sól [g] 11,33	Energia [kcal] 2044,89 Białka [g] 90,81 Tłuszcze [g] 67,71 Węglowodany [g] 282,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,27 Sacharoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,62 Sól [g] 8,18	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] 2082,69 Białka [g] 92,21 Tłuszcze [g] 68,13 Węglowodany [g] 290,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,44 Sacharoza [g] 20,02 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 9,27


Środa 19.06.2024



	<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>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Łopatka zbojnicka 30g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Łopatka zbojnicka 30g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Łopatka zbojnicka 30g Kiwi 1/2 szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Łopatka zbojnicka 30g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
<b>Obiad</b>	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180 g [1,7,9] Ryż 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180 g [1,7,9] Ryż 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180 g [1,7,9] Ryż 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180 g [1,7,9] Ryż 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść ok 5 g	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść ok 5 g	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść ok 5 g

<b>Posilek nocny</b>	Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2439,87 Białka [g] 96,19 Tłuszcze [g] 87,9 Węglowodany [g] 331,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,96 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,26 Sacharoza [g] 21,94 Błonnik pokarmowy [g] 27,71 Sól [g] 8,43	Energia [kcal] 2420,07 Białka [g] 95,83 Tłuszcze [g] 87,7 Węglowodany [g] 327,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,17 Sacharoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,07 Sól [g] 7,95	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] 2576,07 Białka [g] 103,75 Tłuszcze [g] 95,62 Węglowodany [g] 340,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,52 Sacharoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,31 Sól [g] 7,95

Czwartek 20.06.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrz. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 iść 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 [7] Polędwica Hani 30g Fasolka szparagowa 30g Sałata lodowa 1 iść 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 40g [7] Polędwica Hani 30g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 iść 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 40g [7] Polędwica Hani 30g Fasolka szparagowa 30g Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane 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>	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 100g Surówka z marchwii 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 100g Surówka z marchwii 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 100g Surówka z marchwii 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 100g Surówka z marchwii 50g Brokuł 50g Kompot 200ml



<b>Kolacja</b>	Pasta z makreli 50g [4] Ogonówka 30g Ogórek świeży 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurz gotowane 1 szt ok 55g [3] Ogonówka 30g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurz gotowane 1 szt ok 55g [3] Ogonówka 30g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 50g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir 100g [7]	Kefir 100g [7]	Kefir 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2122,11 Białka [g] 89,33 Tłuszcze [g] 67,34 Węglowodany [g] 305,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,93 Sacharoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,72 Sól [g] 9,34	Energia [kcal] 2106,31 Białka [g] 84,21 Tłuszcze [g] 64,58 Węglowodany [g] 313,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,47 Sacharoza [g] 18,31 Błonnik pokarmowy [g] 29,14 Sól [g] 7,65	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] 2264,81 Białka [g] 79,18 Tłuszcze [g] 64,23 Węglowodany [g] 359,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,88 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,28 Sacharoza [g] 51,28 Błonnik pokarmowy [g] 30,88 Sól [g] 7,76


Piątek 21.06.2024



	<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>	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g 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] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twaróg chudy 30g [7] Przysmak z weka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100g/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 50g Brokuł 50g Kompot 200ml


<b>Kolacja</b>	<p>Salatka jarzynowa 70g</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Jabłko ½ szt</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>Filet złocisty 30g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok 5 g</p> <p>1 liść ok. 35g, Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Filet złocisty 30g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok 5 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 40g [7]</p> <p>Filet złoci4sty 30g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 liść ok 5 g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń b/c 100g [7]	Galaretka owocowa 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Energia [kcal] 2373,01</p> <p>Białka [g] 101,38</p> <p>Tłuszcze [g] 80,2</p> <p>Węglowodany [g] 332,18</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,91</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,63</p> <p>Sacharoza [g] 17,32</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,82</p> <p>Sól [g] 10,82</p>	<p>Energia [kcal] 1945,28</p> <p>Białka [g] 90,75</p> <p>Tłuszcze [g] 61,48</p> <p>Węglowodany [g] 268,51</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,77</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,04</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,96</p> <p>Sacharoza [g] 10,33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,81</p> <p>Sól [g] 7,32</p>	<p>Energia [kcal] 2029,22</p> <p>Białka [g] 93,08</p> <p>Tłuszcze [g] 73,94</p> <p>Węglowodany [g] 262,92</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,36</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,04</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,06</p> <p>Sacharoza [g] 14,42</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,94</p> <p>Sól [g] 8,51</p>	<p>Energia [kcal] 1945,28</p> <p>Białka [g] 90,75</p> <p>Tłuszcze [g] 61,48</p> <p>Węglowodany [g] 268,51</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,77</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,04</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,96</p> <p>Sacharoza [g] 10,33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,81</p> <p>Sól [g] 7,32</p>

Sobota 22..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>	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 0g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Mix sałat 130g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Marchewka z gorszkim 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pasta rybna z twarogiem 60g	Twaróg chudy 30g [7]	Twaróg chudy 30g [7]	Twaróg chudy 30g [7]

	[4,7] Przysmak z weku 30g Pomarańcza ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,Pieczywo pszen, żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 30g Pomarańcza ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 30g Pomarańcza ¼ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Przysmak z weku 30g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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] 2246,52 Białka [g] 89,1 Tłuszcze [g] 71,32 Węglowodany [g] 330,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,48 Sacharoza [g] 46,89 Błonnik pokarmowy [g] 35,34 Sól [g] 8,25	Energia [kcal] 2370,7 Białka [g] 99,57 Tłuszcze [g] 68,35 Węglowodany [g] 357,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,5 Sacharoza [g] 44,57 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,88	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] 2370,7 Białka [g] 99,57 Tłuszcze [g] 68,35 Węglowodany [g] 357,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,5 Sacharoza [g] 44,57 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,88

Niedziela 16.06.2024

	<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>	Jajko gotowane 1 szt ok 55g[3] Kiełbasa żywiecka 30g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt ok 55g[3] Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt ok 55g[3] Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt ok 55g[3] Polędwica sopocka 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir 100g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinnegrete 30g Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinnegrete 30g Kalafior gotowany 50g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Filet królewiecki 50g Ogórek świeży 30g Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 50g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 50g Ogórek świeży 30g Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 50g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 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] 2073,92 Białka [g] 95,71 Tłuszcze [g] 76,78 Węglowodany [g] 262,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,41 Sacharoza [g] 11,44 Błonnik pokarmowy [g] 23,18 Sól [g] 9,12	Energia [kcal] 2048,21 Białka [g] 95,71 Tłuszcze [g] 72,69 Węglowodany [g] 265,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,86 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,37 Sacharoza [g] 12,12 Błonnik pokarmowy [g] 23,62 Sól [g] 9	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] 2197,11 Białka [g] 96,41 Tłuszcze [g] 75,2 Węglowodany [g] 297,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,61 Sacharoza [g] 29,68 Błonnik pokarmowy [g] 26,54 Sól [g] 9,67

**\*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