

Poniedziałek 01.07.2024



	<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>
<i>Śniadanie</i>	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Bukiet warzyw 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Rolada z kurczakiem 30g Bukiet warzyw 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	Twarożek z pietruszką 40g [7] Rolada z kurczakiem 30g Ogórek kiszony 30g Bukiet warzyw 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Rolada z kurczakiem 30g Bukiet warzyw 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
<i>II Śniadanie</i>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]

Obiad	Fasolowa z ziemniakami [7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Kiwi 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, 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 jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2237,11 Białka [g] 89,55 Tłuszcze [g] 56,66 Węglowodany [g] 357,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,13	Energia [kcal] 1923,6 Białka [g] 73,57 Tłuszcze [g] 48,25 Węglowodany [g] 309,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 14,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Energia [kcal] 2020,6 Białka [g] 79,83 Tłuszcze [g] 58,03 Węglowodany [g] 312,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,83 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	Energia [kcal] 1981,6 Białka [g] 71,32 Tłuszcze [g] 52,03 Węglowodany [g] 320,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,94 Sacharoza [g] 24,89

	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,13 Sacharoza [g] 14,72 Błonnik pokarmowy [g] 35,77 Sól [g] 6,33	5,85 Sacharoza [g] 9,72 Błonnik pokarmowy [g] 25,87 Sól [g] 6,52	6,38 Sacharoza [g] 10,55 Błonnik pokarmowy [g] 33,48 Sól [g] 6,65	Błonnik pokarmowy [g] 25,87 Sól [g] 6,47
--	--	---	--	---

Wtorek 02.07.2024



	<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	Polędwica drobiowa 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 30g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Gruszka 1 szt	Arbuz 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt Ziemniaki 200g Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 50g Kompot 200ml

	Paprykarz 66g [4] Ogonówka 30g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 30g Pasta z brokuła i twarogu 60g [7] Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2332,74 Białka [g] 85,28 Tłuszcze [g] 80,44 Węglowodany [g] 330,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,98 Sacharoza [g] 29,66 Błonnik pokarmowy [g] 23,41 Sól [g] 9,16	Energia [kcal] 2328,37 Białka [g] 96,97 Tłuszcze [g] 61,53 Węglowodany [g] 362,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,45 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,96 Sacharoza [g] 31,22 Błonnik pokarmowy [g] 29,26 Sól [g] 7,66	Energia [kcal] 2285,72 Białka [g] 98,02 Tłuszcze [g] 60,2 Węglowodany [g] 358,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,26 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 39,52 Sól [g] 7,81	Energia [kcal] 2277,77 Białka [g] 96,09 Tłuszcze [g] 56,3 Węglowodany [g] 362,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,51 Sacharoza [g] 31,22 Błonnik pokarmowy [g] 29,26 Sól [g] 7,75

Środa 03.07.2024



	<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] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 30g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Ser żółty 30 g[7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 30g [7] Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 50g Fasolka szparagowa 50g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 50g Fasolka szparagowa 50g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja		Kompot 200ml	Kompot 200ml	
	Szynka piwna 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
5Posiłek 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] 2163,09 Białka [g] 92,42 Tłuszcze [g] 74,27 Węglowodany [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,02 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,38 Sacharoza [g] 9,83 Błonnik pokarmowy [g] 28,26 Sól [g] 8,77	Energia [kcal] 2291,81 Białka [g] 95,41 Tłuszcze [g] 65,35 Węglowodany [g] 351,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,85 Sacharoza [g] 15,08 Błonnik pokarmowy [g] 36,47 Sól [g] 7,77	Energia [kcal] 2286,01 Białka [g] 100,49 Tłuszcze [g] 69,49 Węglowodany [g] 338,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,71 Sacharoza [g] 10,33 Błonnik pokarmowy [g] 42,23 Sól [g] 7,94	Energia [kcal] 2317,41 Białka [g] 96,08 Tłuszcze [g] 67,75 Węglowodany [g] 351,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,04 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,96 Sacharoza [g] 15,08 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 7,83

Czwartek 04.07.2024



	<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	Pasztetowa 50g Polędwica Hani 30g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 30g [7] Polędwica Hani 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]	Twaróg 30g [7] Polędwica Hani 30g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twaróg 30g [7] Polędwica Hani 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]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g Sos pieczeniowy 100g [1,7] Marchew na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g Sos pieczeniowy 100g [1,7] Marchew na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g Sos pieczeniowy 100g [1,7] Marchew na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g Sos pieczeniowy 100g [1,7] Marchew na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml

Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka gotowana 330g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Ogórek kiszony 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomarańcza ¼ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Ogórek kiszony 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2222,77 Białka [g] 93,11 Tłuszcze [g] 70,26 Węglowodany [g] 320,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,72 Sacharoza [g] 34,58 Błonnik pokarmowy [g] 28,45 Sól [g] 9,66	Energia [kcal] 2190,37 Białka [g] 92,78 Tłuszcze [g] 64,8 Węglowodany [g] 325,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,2 Sacharoza [g] 33,93 Błonnik pokarmowy [g] 29,66 Sól [g] 9,61	Energia [kcal] 2054,57 Białka [g] 93,31 Tłuszcze [g] 67,83 Węglowodany [g] 286,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,89 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,37 Sacharoza [g] 18,87 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 10,07	Energia [kcal] 2183,47 Białka [g] 92,99 Tłuszcze [g] 63,56 Węglowodany [g] 326,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,76 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,17 Sacharoza [g] 35,86 Błonnik pokarmowy [g] 29,85 Sól [g] 9,6

Piątek 05.07.2024



	<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 śmietankowy 30g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 30g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 30g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 30g [7] Szynka pyzdry 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona 100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Surówka z kiszonych ogórków 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Surówka z kiszonych ogórków 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Kompot 200ml

Kolacja	Jajo kurze 1 szt [3]	Jajo kurze 1 szt [3]	Jajo kurze 1 szt [3]	Białko jaja kurzego 2 szt [3]
	Szynka piwna 30g	Szynka piwna 30g	Szynka piwna 30g	Szynka piwna 30g
	Rzodkiewka 30g	Gruszka ½ szt	Rzodkiewka 50g	Jabłko pieczone ½ szt
	Sałata lodowa 1 liść ok. 35g	Sałata lodowa 1 liść ok. 35g	Sałata lodowa 1 liść ok. 35g	Sałata lodowa 1 liść ok. 35g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
3Posilek nocny	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Gruszka 1 szt	Arbuz 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2144,73 Białka [g] 92,52 Tłuszcze [g] 82,4 Węglowodany [g] 269,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,23 Sacharoza [g] 12,56 Błonnik pokarmowy [g] 22,13 Sól [g] 6,78	Energia [kcal] 2057,67 Białka [g] 90,33 Tłuszcze [g] 69,07 Węglowodany [g] 279,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,46 Sacharoza [g] 18,37 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5,18	Energia [kcal] 2000,99 Białka [g] 87,81 Tłuszcze [g] 71,91 Węglowodany [g] 266,92 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,92 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,81 Sacharoza [g] 15,66 Błonnik pokarmowy [g] 33,31 Sól [g] 5,74	Energia [kcal] 2064,61 Białka [g] 89,74 Tłuszcze [g] 67,58 Węglowodany [g] 285,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,69 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,15 Sacharoza [g] 27,64 Błonnik pokarmowy [g] 23,29 Sól [g] 5,33

Sobota 06.07.2024



	<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] Polędwica sopočka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica sopočka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g 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] Polędwica sopočka 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica sopočka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń śmietankowy 100g [1,7]	Budyń śmietankowy 100g [1,7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [1,7]	Budyń śmietankowy 100g [1,7]
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 30g, Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2330,79 Białka [g] 81,57 Tłuszcze [g] 92,99 Węglowodany [g] 313,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,44 Sacharoza [g] 37,03 Błonnik pokarmowy [g] 34,69 Sól [g] 9,07	Energia [kcal] 2362,86 Białka [g] 92,62 Tłuszcze [g] 88,11 Węglowodany [g] 316,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,58 Sacharoza [g] 33,24 Błonnik pokarmowy [g] 29,07 Sól [g] 8,57	Energia [kcal] 2505,46 Białka [g] 101 Tłuszcze [g] 96,67 Węglowodany [g] 328,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10 Sacharoza [g] 21,81 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 9,02	Energia [kcal] 2397,16 Białka [g] 92,4 Tłuszcze [g] 88,4 Węglowodany [g] 324,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,63 Sacharoza [g] 35,02 Błonnik pokarmowy [g] 30,13 Sól [g] 8,56

Niedziela 07.07.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Polędwica drobiowa 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Rzodkiewka 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Pasta twarogowo-jajeczna 40g [3,7] Polędwica drobiowa 0g3 Sałata zielona 1 liść ok. 5g Marchew tarta 30g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir 240g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinegrette 30g Marchew z jabłkiem 50g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinegrette 30g Marchew z jabłkiem 50g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinegrette 30g Marchew z jabłkiem 50g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sałata sosem vinegrette 30g Marchew z jabłkiem 50g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g	Rolada z kurczakiem 30g
	Twarożek z koperkiem 40g [7]	Twarożek z koperkiem 40g [7]	Twarożek z koperkiem 40g [7]	Twarożek z koperkiem 40g [7]
	Pomarańcza ¼ szt	Pomarańcza ¼ szt	Pomarańcza ¼ szt	Jabłko pieczone ½ szt
	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g	Sałata lodowa 1 liść ok.35g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2083,74 Białka [g] 97,9 Tłuszcze [g] 72,04 Węglowodany [g] 275,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,69 Sacharoza [g] 15,62 Błonnik pokarmowy [g] 27,52	Energia [kcal] 2111,84 Białka [g] 98,88 Tłuszcze [g] 72,3 Węglowodany [g] 282,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,83 Sacharoza [g] 16,32 Błonnik pokarmowy [g] 29,25	Energia [kcal] 1948,84 Białka [g] 95,77 Tłuszcze [g] 70,3 Węglowodany [g] 251,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,52 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,38 Sacharoza [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,77	Energia [kcal] 2106,44 Białka [g] 97,94 Tłuszcze [g] 72,3 Węglowodany [g] 281,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,86 Sacharoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,25 Sól [g] 8,76

	Sól [g] 8,7	Sól [g] 9,43	Sól [g] 8,71	
--	-------------	--------------	--------------	--

***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