


Poniedziałek 08.07.2024



	<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	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Łopatka zbójnicka 50g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]
Obiad	Brokułowa ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sur z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Brokułowa ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Brokułowa ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Sur z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Brokułowa ziemniakami [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,9] Groszek gotowany 50g Kompot 200ml

Kolacja	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka gotowana 30g Ogórek zielony 30g Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka gotowana 30g Mandarynka 1 szt Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka gotowana 30g Ogórek zielony 30g Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 40g [7] Szynka gotowana 30g Mandarynka 1 szt Buraczki 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 1 szt [7]	Jogurt owocowy 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt owocowy 1 szt [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2324,55 Białka [g] 96,31 Tłuszcze [g] 64,53 Węglowodany [g] 354,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,83 Sacharoza [g] 20,27 Błonnik pokarmowy [g] 30,01 Sól [g] 7,04	Energia [kcal] 2361,34 Białka [g] 100,84 Tłuszcze [g] 62,79 Węglowodany [g] 364,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,87 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,17 Sacharoza [g] 23,92 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,65	Energia [kcal] 2219,18 Białka [g] 99,52 Tłuszcze [g] 67,52 Węglowodany [g] 322,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,11 Sacharoza [g] 16,72 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 7,88	Energia [kcal] 2361,34 Białka [g] 100,84 Tłuszcze [g] 62,79 Węglowodany [g] 364,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,87 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,17 Sacharoza [g] 23,92 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,65

Wtorek 09.07.2024

	<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	Polędwica sopocka 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 30g 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 sopocka 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 30g 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 sopocka 30g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 30g 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 sopocka 30g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Pomidor 30g 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	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100g/10g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

	Serek topiony 40g [7] Szynka żywiecka 30g Banan 1/2szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Banan 1/2szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Grapefruit ¼ szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Banan 1/2szt Sałata lodowa 1 iść ok. 35g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2578,63 Białka [g] 117,89 Tłuszcze [g] 100,48 Węglowodany [g] 314,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 59,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,02 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,3 Sacharoza [g] 33,35 Błonnik pokarmowy [g] 25,58 Sól [g] 7,42	Energia [kcal] 2206,4 Białka [g] 93,53 Tłuszcze [g] 71,84 Węglowodany [g] 311,01 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,15 Sacharoza [g] 31,87 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,07	Energia [kcal] 2038,85 Białka [g] 89,55 Tłuszcze [g] 71,65 Węglowodany [g] 276,38 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,21 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,25 Sacharoza [g] 10,08 Błonnik pokarmowy [g] 33,51 Sól [g] 7	Energia [kcal] 2248,9 Białka [g] 89,21 Tłuszcze [g] 70,4 Węglowodany [g] 329,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,8 Sacharoza [g] 47,05 Błonnik pokarmowy [g] 26,34 Sól [g] 6,98

Środa 10.07.2024



	<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	<p>Twarożek z koperkiem 40g [7]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Kiwi 1/2 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g [7]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Kiwi 1/2 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g [7]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Kiwi 1/2 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Twarożek z koperkiem 40g [7]</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Kiwi 1/2 szt</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>
II Śniadanie	<p>Sok wielowarzywny 100g [9]</p>	<p>Sok wielowarzywny 100g [9]</p>	<p>Sok wielowarzywny 100g [9]</p>	<p>Sok wielowarzywny 100g [9]</p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9]</p> <p>Filet drobiowy 100g [1,3]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata ze śmietaną 40g</p> <p>Surówka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata sosem vinegrette 40g</p> <p>Surówka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata sosem vinegrette 40g</p> <p>Surówka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata sosem vinegrette 40g</p> <p>Surówka z buraczków 50g</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	<p>Salatka śledziowa z warzywami 80g [4,7] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2229,2 Białka [g] 90,79 Tłuszcze [g] 75,6 Węglowodany [g] 311,14 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,68 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,67 Sacharoza [g] 13,78 Błonnik pokarmowy [g] 26,82 Sól [g] 9,59</p>	<p>Energia [kcal] 1997,48 Białka [g] 85,63 Tłuszcze [g] 60,2 Węglowodany [g] 292,18 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 13,44 Błonnik pokarmowy [g] 25,05 Sól [g] 7,28</p>	<p>Energia [kcal] 1936,21 Białka [g] 87,55 Tłuszcze [g] 61,08 Węglowodany [g] 276,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,19 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,93 Sacharoza [g] 14,28 Błonnik pokarmowy [g] 32,61 Sól [g] 7,51</p>	<p>Energia [kcal] 1997,48 Białka [g] 85,63 Tłuszcze [g] 60,2 Węglowodany [g] 292,18 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 13,44 Błonnik pokarmowy [g] 25,05 Sól [g] 7,28</p>

Czwartek 11.07.2024



	<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	Pasztet 50g Łopatka zbjnicka 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Bukiet warzyw 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3] Łopatka zbjnicka 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Bukiet warzyw 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 40g [3] Łopatka zbjnicka 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Bukiet warzyw 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	2 szt białka jaja kurzego ok. 55 g [3] Łopatka zbjnicka 30g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Bukiet warzyw 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 100g[7]	Maślanka owocowa 100g[7]	Maślanka nat 100g[7]	Banan 1/2 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g /100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g /100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g /100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Brokuł 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g /100g [1,7] Surówka z marchewki 50g Brokuł 50g Kompot 200ml

Kolacja	Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 30g [7] Rolada z kurczaka 30g Buraczki 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2236,98 Białka [g] 94,9 Tłuszcze [g] 65,51 Węglowodany [g] 327,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,42 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,09 Sacharoza [g] 14,92 Błonnik pokarmowy [g] 26,01 Sól [g] 7,39	Energia [kcal] 2281,34 Białka [g] 99,02 Tłuszcze [g] 69,53 Węglowodany [g] 325,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,1 Sacharoza [g] 12,02 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 7,63	Energia [kcal] 2219,54 Białka [g] 97,48 Tłuszcze [g] 71,31 Węglowodany [g] 314,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,48 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,25 Sacharoza [g] 12,86 Błonnik pokarmowy [g] 33,34 Sól [g] 7,81	Energia [kcal] 2205,38 Białka [g] 91,31 Tłuszcze [g] 58,92 Węglowodany [g] 342,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,53 Sacharoza [g] 26,14 Błonnik pokarmowy [g] 27,14 Sól [g] 7,57

Piątek 12.07.2024



	<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	Szynka pyzdry 30g Pasta z makreli 50g [4] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] 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	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 50g Bukiet warzyw na ciepło 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Surówka z kiszonej kapusty 50g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 30g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g 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] 2013,9 Białka [g] 76,96 Tłuszcze [g] 64,2 Węglowodany [g] 297,21 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,78 Sacharoza [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,25 Sól [g] 8,18	Energia [kcal] 2002,27 Białka [g] 82,4 Tłuszcze [g] 60,2 Węglowodany [g] 294,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,88 Sacharoza [g] 40,34 Błonnik pokarmowy [g] 26,67 Sól [g] 5,65	Energia [kcal] 1913,35 Białka [g] 85,43 Tłuszcze [g] 68,08 Węglowodany [g] 256,84 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,48 Sacharoza [g] 17,04 Błonnik pokarmowy [g] 33,57 Sól [g] 6,53	Energia [kcal] 1968,31 Białka [g] 82,31 Tłuszcze [g] 60,12 Węglowodany [g] 286,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,55 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,84 Sacharoza [g] 39,15 Błonnik pokarmowy [g] 25,68 Sól [g] 5,65

Sobota 13..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] Przysmak z weka 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Przysmak z weka 30g 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]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Przysmak z weka 30g 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]
II Śniadanie	Sok marchewkowy z jabłkiem 100g	Sok marchewkowy z jabłkiem 100g	Sok marchewkowy b/c 100g	Sok marchewkowy z jabłkiem 100g
Obiad	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek gotowany 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek gotowany 50g Kompot 200ml

Kolacja	Serdelka drobiowa 1 szt ok. 100g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 1 szt ok. 100g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 1 szt ok. 100g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serdelka drobiowa 1 szt ok. 100g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g 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] 2271,15 Białka [g] 94,67 Tłuszcze [g] 94,87 Węglowodany [g] 277,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,21 Sacharoza [g] 15,91 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 9,94	Energia [kcal] 2316,95 Białka [g] 104,51 Tłuszcze [g] 85,59 Węglowodany [g] 299,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,07 Sacharoza [g] 13,37 Błonnik pokarmowy [g] 31,49 Sól [g] 8,48	Energia [kcal] 2330,37 Białka [g] 103,82 Tłuszcze [g] 92,12 Węglowodany [g] 291,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,33 Sacharoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 8,72	Energia [kcal] 2320,75 Białka [g] 104,69 Tłuszcze [g] 85,63 Węglowodany [g] 299,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,09 Sacharoza [g] 13,39 Błonnik pokarmowy [g] 31,73 Sól [g] 8,48

Niedziela 14.07.2024



	<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	Pasztet 40g Polędwica drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Jarzynka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 50g Jarzynka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Kefir 100g [7]	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 40g Surówka z marchwi 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 50g Surówka z marchwi 40g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 40g Surówka z marchwi 50g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 40g Surówka z marchwi 50g

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	2 białka jaja kurzego [3] Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]	Jogurt nat 1 szt [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2399,2 Białka [g] 92,93 Tłuszcze [g] 90,28 Węglowodany [g] 317,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,65 Sacharoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,21	Energia [kcal] 2128,77 Białka [g] 91,74 Tłuszcze [g] 68,5 Węglowodany [g] 299,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,89 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,98 Sacharoza [g] 22,91 Błonnik pokarmowy [g] 23,92 Sól [g] 7,37	Energia [kcal] 2071,97 Białka [g] 96,33 Tłuszcze [g] 75,7 Węglowodany [g] 267,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,79 Sacharoza [g] 10,24 Błonnik pokarmowy [g] 29,17	Energia [kcal] 2078,17 Białka [g] 90,86 Tłuszcze [g] 63,27 Węglowodany [g] 299,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,53 Sacharoza [g] 22,91 Błonnik pokarmowy [g] 23,92 Sól [g] 7,46

	Sól [g] 9,07		Sól [g] 7,04	
--	--------------	--	--------------	--

***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