


Poniedziałek 15.07.2024

	<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	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na na mleku 350g [1,3,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Obiad	Barszcz biały ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	Barszcz biały ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	Barszcz biały ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	Barszcz biały ziemniakami [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Jabłko 1 szt Kompot 200ml

Kolacja	Paprykarz 50g Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 40g [7] Polędwica Hani 30g Brokuł 30g Sałata 1 liść 5g 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] 2533,74 Białka [g] 106,65 Tłuszcze [g] 95,02 Węglowodany [g] 328,78 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,06 Sacharoza [g] 20,83 Błonnik pokarmowy [g] 28,51 Sól [g] 9,94	Energia [kcal] 2461,23 Białka [g] 107,65 Tłuszcze [g] 89,56 Węglowodany [g] 321,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,96 Sacharoza [g] 18,48 Błonnik pokarmowy [g] 27,92 Sól [g] 9,22	Energia [kcal] 2364,03 Białka [g] 104,44 Tłuszcze [g] 90,29 Węglowodany [g] 301,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,15 Sacharoza [g] 21,12 Błonnik pokarmowy [g] 35,06 Sól [g] 9,48	Energia [kcal] 2493,03 Białka [g] 107,59 Tłuszcze [g] 89,92 Węglowodany [g] 329,39 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,69 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,05 Sacharoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,18 Sól [g] 9,23

Wtorek 16.07.2024



	<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	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 30g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 30g Papryka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Ogonówka 30g Masło 15g Marchewka tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Sznycel panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Brokuł 50g	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Brokuł 50g	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 50g Brokuł 50g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Brokuł 50g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Ser żółty 40g [7]	Dżem truskawkowy 50g
	Rolada z kurczaka 30g	Rolada z kurczaka 30g	Rolada z kurczaka 30g	Rolada z kurczaka 30g
	Jabłko ½ szt Masło 15g	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt, Masło 15g	Jabłko ½ szt Masło 15g
	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jajka 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2514,3 Białka [g] 98,22 Tłuszcze [g] 79,38 Węglowodany [g] 368,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,9 Sacharoza [g] 38,21 Błonnik pokarmowy [g] 31,44 Sól [g] 8,29	Energia [kcal] 2466,36 Białka [g] 96,28 Tłuszcze [g] 72,44 Węglowodany [g] 375,21 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,46 Sacharoza [g] 39,02 Błonnik pokarmowy [g] 33,22 Sól [g] 6,88	Energia [kcal] 2389,86 Białka [g] 103 Tłuszcze [g] 80,84 Węglowodany [g] 334 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,85 Sacharoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,84 Sól [g] 7,48	Energia [kcal] 2386,88 Białka [g] 92,12 Tłuszcze [g] 65,85 Węglowodany [g] 374,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,9 Sacharoza [g] 39,02 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,03


Środa 17.07.2024



	<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 tyrolska 50g Chrzan 20g Ogórek zielony 0g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Ogórek zielony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna mleku 350g [7,] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 50g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna mleku 350g [7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Jabłko 1 szt	Arbuz 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami	Twaróg 30g [7] Szynka piwna	Twaróg 30g [7] Szynka piwna 3	Twaróg 30g [7]


	80g [4,7] Szynka piwna 30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	30g Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 0g3 Sałata zielona 1 liść ok 5 g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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] 2196,58 Białka [g] 81,86 Tłuszcze [g] 77,71 Węglowodany [g] 307,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,15 Sacharoza [g] 24,11 Błonnik pokarmowy [g] 26,82 Sól [g] 7,14	Energia [kcal] 2115,66 Białka [g] 80,16 Tłuszcze [g] 64,95 Węglowodany [g] 318,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,06 Sacharoza [g] 28,38 Błonnik pokarmowy [g] 28,04 Sól [g] 6,08	Energia [kcal] 2022,94 Białka [g] 80,79 Tłuszcze [g] 65,73 Węglowodany [g] 296,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,61 Sacharoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,42 Sól [g] 6,69	Energia [kcal] 2115,66 Białka [g] 80,16 Tłuszcze [g] 64,95 Węglowodany [g] 318,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,06 Sacharoza [g] 28,38 Błonnik pokarmowy [g] 28,04 Sól [g] 6,08

Czwartek 18.07.2024

	<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	Serek topiony 50g [7] Przysmak z weka 30g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g Przysmak z weka 30g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g Przysmak z weka 30g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 40g Przysmak z weka 30g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1/2 szt	Banan 1/2 szt	Gruszka 1/2 szt	Banan 1/2 szt
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchewki 50g Surówka z kiszonej kapusty 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchewki 50g Kalafior 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchewki 50g Surówka z kiszonej kapusty 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchewki 100g Jabłko pieczone 120g Kompot 200ml

Kolacja	Paszтет 50g	Twarożek z pietruszką 40g [7]	Twarożek z pietruszką 40g [7]	Twarożek z pietruszką 40g [7]
	Polędwica Hani 30g	Polędwica Hani 03g	Polędwica Hani 30g	Polędwica Hani 03g
	Ogórek kiszony 30g	Grapefruit ¼ szt	Ogórek kiszony 30g	Jabłko 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 wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2241,95 Białka [g] 79,39 Tłuszcze [g] 77,47 Węglowodany [g] 324,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,11 Sacharoza [g] 26,24 Błonnik pokarmowy [g] 30,65 Sól [g] 9,38	Energia [kcal] 2163,25 Białka [g] 76,57 Tłuszcze [g] 68,28 Węglowodany [g] 327,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,74 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,63 Sacharoza [g] 25,52 Błonnik pokarmowy [g] 31,21 Sól [g] 8,42	Energia [kcal] 2122,97 Białka [g] 74,73 Tłuszcze [g] 68,71 Węglowodany [g] 323,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,86 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,88 Sacharoza [g] 19,32 Błonnik pokarmowy [g] 39,97 Sól [g] 8,99	Energia [kcal] 2302,15 Białka [g] 76,1 Tłuszcze [g] 70,71 Węglowodany [g] 358,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,75 Sacharoza [g] 42,49 Błonnik pokarmowy [g] 33,01 Sól [g] 8,41

Piątek 19.07.2024

	<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	Szynka żywiecka 50g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Mix sałat 10g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 50g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Ciastka 50g b/c [1]	Herbatniki 50g [1]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 50g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 30g [7]	Ser śmietankowy 40g [7]	Ser żółty 30g [7]	Ser śmietankowy 40g [7]

	Rolada z kurczakiem 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 30g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2037,42 Białka [g] 92,06 Tłuszcze [g] 63,93 Węglowodany [g] 286,99 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,02 Sacharoza [g] 30,24 Błonnik pokarmowy [g] 25,43 Sól [g] 7,04	Energia [kcal] 2063,52 Białka [g] 92,18 Tłuszcze [g] 64,01 Węglowodany [g] 293,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,03 Sacharoza [g] 34,48 Błonnik pokarmowy [g] 26,01 Sól [g] 7,03	Energia [kcal] 1947,09 Białka [g] 97,6 Tłuszcze [g] 69,11 Węglowodany [g] 277,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,82 Sacharoza [g] 17,87 Błonnik pokarmowy [g] 40,57 Sól [g] 7,24	Energia [kcal] 2063,52 Białka [g] 92,18 Tłuszcze [g] 64,01 Węglowodany [g] 293,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,01 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,03 Sacharoza [g] 34,48 Błonnik pokarmowy [g] 26,01 Sól [g] 7,03

Sobota 20..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 Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Filet królewiecki 30g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 30g jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g [1]	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Buraczki duszone 50g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z czerwonej kapusty 50g	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Buraczki duszone 50g Kompot 200ml

	Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml		Kompot 200ml	
Kolacja	Parówka drobiowa ok. 100g Ketchup 20g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa ok. 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Marchew tarta 30g 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] 2521,25 Białka [g] 88,39 Tłuszcze [g] 96,32 Węglowodany [g] 340,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe	Energia [kcal] 2548,62 Białka [g] 108,77 Tłuszcze [g] 86,03 Węglowodany [g] 350,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	Energia [kcal] 2551,36 Białka [g] 113,95 Tłuszcze [g] 94,2 Węglowodany [g] 333,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,76	Energia [kcal] 2549,76 Białka [g] 108,69 Tłuszcze [g] 86,22 Węglowodany [g] 350,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone

	<p>jednonienasycone (MUFA) [g] 37,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,97</p> <p>Sacharoza [g] 20,81</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,16</p> <p>Sól [g] 8,75</p>	<p>(MUFA) [g] 31,72</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,37</p> <p>Sacharoza [g] 20,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,77</p> <p>Sól [g] 7,76</p>	<p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,64</p> <p>Sacharoza [g] 13,69</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,43</p> <p>Sól [g] 8,51</p>	<p>(MUFA) [g] 31,72</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,38</p> <p>Sacharoza [g] 21,03</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,96</p> <p>Sól [g] 7,76</p>
--	---	--	---	---

Niedziela 21.07.2024



	<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	Paszтет 50g Polędwica drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 60g Jarzynka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Polędwica drobiowa 60g Jarzynka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g	Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g	Maślanka nat 240g [7]	Chałka 50g Powidła śliwkowe 25g
Obiad	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g Marchew z groszkiem 50g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml

Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	2 białka jaja kurzego [3]
	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g	Szynka pyzdry 30g
	Pomarańcza ¼ szt	Pomarańcza ¼ szt	Pomarańcza ¼ szt	Pomarańcza ¼ szt
	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g
	Masło 15g,	Pomidor 50g	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Masło 15g,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
		Herbata 200 ml		
Posilek nocny	Serek wiejski 100g	Serek wiejski 100g	Serek wiejski 100g	Serek wiejski 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2320,8 Białka [g] 101,11 Tłuszcze [g] 86,62 Węglowodany [g] 298,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,45 Sacharoza [g] 29,34 Błonnik pokarmowy [g] 25,35 Sól [g] 9,2	Energia [kcal] 2302,22 Białka [g] 100,1 Tłuszcze [g] 88,2 Węglowodany [g] 291,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,64 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,46 Sacharoza [g] 29,81 Błonnik pokarmowy [g] 27,22 Sól [g] 7,63	Energia [kcal] 2107,92 Białka [g] 98,52 Tłuszcze [g] 86,58 Węglowodany [g] 251,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,25 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,78 Sacharoza [g] 16,99 Błonnik pokarmowy [g] 34,23 Sól [g] 7,51	Energia [kcal] 2182,12 Białka [g] 97,41 Tłuszcze [g] 77,35 Węglowodany [g] 288,94 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,7 Sacharoza [g] 26,81 Błonnik pokarmowy [g] 27,22 Sól [g] 8,2

***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