


Poniedziałek 26.08.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzsw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 50g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 30g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
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	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim i 200/100g [1,7] Buraczki duszone 50g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim i 200/100g [1,7] Buraczki duszone 50g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g[7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim i 200/100g [1,7] Buraczki duszone 50g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką [1,7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim i 200/100g [1,7] Buraczki duszone 50g Mandaryna 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką 60g [7]	Twarożek z pietruszką 50g [7]	Twarożek z rzodkiewką 60g [7]	Twarożek z pietruszką 50g [7]

	Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5 g Marchewka tarta 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kefir nat 100 ml [7]	Kefir nat 100 ml [7]	Kefir nat 100 ml [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2221,08 Białka [g] 95,93 Tłuszcze [g] 68,38 Węglowodany [g] 318,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,18 Sacharoza [g] 27,51 Błonnik pokarmowy [g] 28,63 Sól [g] 6,93	Energia [kcal] 2224,87 Białka [g] 95,53 Tłuszcze [g] 69,23 Węglowodany [g] 318,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,23 Sacharoza [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 7,3	Energia [kcal] 2145,78 Białka [g] 98,02 Tłuszcze [g] 69,48 Węglowodany [g] 300,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,09 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,41 Sacharoza [g] 22,17 Błonnik pokarmowy [g] 34,94 Sól [g] 7,35	Energia [kcal] 2281,11 Białka [g] 92,84 Tłuszcze [g] 71,1 Węglowodany [g] 330,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,57 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,25 Sacharoza [g] 43,09 Błonnik pokarmowy [g] 28,34 Sól [g] 7,19

Wtorek 27.08.2024



	<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	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Białko jaja gotowanego 2 szt [3] Polędwica sopocka 30g Pomidor 30g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka z cebulką 100/10g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g Brokuł 50g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Brokuł 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 50g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [1,9] Ziemniaki 200g Brokuł 50g

	Kompot 200ml		Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka żywiecka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 100 ml	Sok wielowarzywny 100 ml	Sok wielowarzywny 100 ml	Sok wielowarzywny 100 ml
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2225,2 Białka [g] 95,29 Tłuszcze [g] 76,73 Węglowodany [g] 302,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 20,66 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,9 Sacharoza [g] 17,83 Błonnik pokarmowy [g] 24,73 Sól [g] 7,49	Energia [kcal] 2073,87 Białka [g] 89,73 Tłuszcze [g] 62,06 Węglowodany [g] 303,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,55 Sacharoza [g] 17,11 Błonnik pokarmowy [g] 26,13 Sól [g] 7,22	Energia [kcal] 2003,62 Białka [g] 86,73 Tłuszcze [g] 66,11 Węglowodany [g] 283,71 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,47 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,45 Sacharoza [g] 15,09 Błonnik pokarmowy [g] 34,37 Sól [g] 8,09	Energia [kcal] 2023,27 Białka [g] 88,85 Tłuszcze [g] 56,83 Węglowodany [g] 304,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 14,93 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,1 Sacharoza [g] 17,11 Błonnik pokarmowy [g] 26,13 Sól [g] 7,31

Środa 28.08.2024



	<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	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 30g Papryka 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 30g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 30g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 30g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Brzoskwinia ½ szt	Brzoskwinia ½ szt	Brzoskwinia ½ szt	Brzoskwinia ½ szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g Surówka z czerwonej kapusty 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Kompot 200ml

Kolacja	Sałátka śledziowa 60g [4,7]	Szynka gotowana 50g	Szynka gotowana 50g	Szynka gotowana 50g
	Szynka gotowana 30g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Sałata zielona 1 liść ok. 5g
	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Pomidor 30g	Pomidor 30g	Pomidor 30g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo raz.100g [1]	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
	Chrupki kukurydziane 10g	Chrupki kukurydziane 10g		Chrupki kukurydziane 10g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2324,35	Energia [kcal] 2203,49	Energia [kcal] 2107,49	Energia [kcal] 2203,49
	Białka [g] 102,84	Białka [g] 98,04	Białka [g] 95,58	Białka [g] 98,04
	Tłuszcze [g] 81,03	Tłuszcze [g] 72,26	Tłuszcze [g] 72,25	Tłuszcze [g] 72,26
	Węglowodany [g] 311,96	Węglowodany [g] 307,1	Węglowodany [g] 288,31	Węglowodany [g] 307,1
	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,33	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,98	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,96	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,98
	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,34	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,54	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,55	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,54
	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,89	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,62	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,64	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,62
	Sacharoza [g] 13,5	Sacharoza [g] 17,06	Sacharoza [g] 13,66	Sacharoza [g] 17,06
	Błonnik pokarmowy [g] 29,95	Błonnik pokarmowy [g] 31,47	Błonnik pokarmowy [g] 37,12	Błonnik pokarmowy [g] 31,47
	Sól [g] 11,07	Sól [g] 8,76	Sól [g] 8,84	Sól [g] 8,76

Czwartek 29.08.2024



	<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	Pasztet 50g Łopatka zbjnicka 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Łopatka zbjnicka 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Łopatka zbjnicka 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 450g [7] Łopatka zbjnicka 30g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g/100g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g/100g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml [1,7,9] Kasza jęczmienna z sosem pieczeniowym 250g/100g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml [1,7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250g/100g Surówka z marchwi 50g Fasolka szparagowa 50g Kompot 200ml

Kolacja	Rolada z kurczaka 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczaka 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczaka 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczaka 30g Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7] Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2196,98 Białka [g] 85,55 Tłuszcze [g] 60,46 Węglowodany [g] 338,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,64 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,97 Sacharoza [g] 15,02 Błonnik pokarmowy [g] 26,26 Sól [g] 6,69	Energia [kcal] 2198,38 Białka [g] 81,68 Tłuszcze [g] 63,06 Węglowodany [g] 336,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,83 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,81 Sacharoza [g] 12,04 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,84	Energia [kcal] 1996,58 Białka [g] 72,74 Tłuszcze [g] 64,44 Węglowodany [g] 300,41 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,58 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,99 Sacharoza [g] 12,13 Błonnik pokarmowy [g] 36,54 Sól [g] 6,96	Energia [kcal] 2227,38 Białka [g] 78,48 Tłuszcze [g] 63,16 Węglowodany [g] 351,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,84 Sacharoza [g] 29,74 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 6,84

Piątek 30.08.2024



	<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	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Szyńka Pyzdry 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna koperkiem 50g [3] Szyńka Pyzdry 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Szyńka Pyzdry 30g Mix sałat 10g Ogórek zielony 30g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>	<p>Białko jaja kurzego 2 szt [3] Szyńka pyzdry 30g Mix sałat 10g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Herbata 200 ml</p>
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń b/c 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]
Obiad	<p>Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 50g Brokuł 50g Kompot 200ml</p>

Kolacja	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Filet złocisty 60g	Dżem truskawkowy 50g
	Filet złocisty 30g	Filet złocisty 30g	Jabłko ½ szt	Filet złocisty 30g
	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt	Sałata zielona 1 liść ok. 5g	Jabłko ½ szt
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 1992,58 Białka [g] 71,95 Tłuszcze [g] 62,59 Węglowodany [g] 299,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,72 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,73 Sacharoza [g] 30,83 Błonnik pokarmowy [g] 25,92 Sól [g] 7,18	Energia [kcal] 2287,87 Białka [g] 88,27 Tłuszcze [g] 69,64 Węglowodany [g] 343,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,83 Sacharoza [g] 32,76 Błonnik pokarmowy [g] 33,07 Sól [g] 7,28	Energia [kcal] 2115,49 Białka [g] 89,63 Tłuszcze [g] 66,86 Węglowodany [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,35 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,08 Sacharoza [g] 14,06 Błonnik pokarmowy [g] 39,77 Sól [g] 8,12	Energia [kcal] 2166,81 Białka [g] 83,47 Tłuszcze [g] 58,73 Węglowodany [g] 342,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,65 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,22 Sacharoza [g] 32,65 Błonnik pokarmowy [g] 32,59 Sól [g] 7,22

Sobota 31.08.2024



	<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] Przysmak z weka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Twaróg 30g [7] Przysmak z weka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Ser żółty 30g [7] Przysmak z weka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml	Twaróg 30g [7] Przysmak z weka 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Herbata 200 ml
II Śniadanie	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Gruszka ½ szt	Arbuz 100g
Obiad	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 50g Kompot 200ml
Kolacja	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g	Serdelka drobiowa 100g

	Ketchup 20g Kalafior 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Marchewka tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g 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] 2299,24 Białka [g] 89,42 Tłuszcze [g] 92,45 Węglowodany [g] 295,73 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,75 Sacharoza [g] 19,33 Błonnik pokarmowy [g] 32,92 Sól [g] 10,51	Energia [kcal] 2299,96 Białka [g] 97,44 Tłuszcze [g] 81,3 Węglowodany [g] 311,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,42 Sacharoza [g] 14,24 Błonnik pokarmowy [g] 30,34 Sól [g] 8,19	Energia [kcal] 2345,32 Białka [g] 98,19 Tłuszcze [g] 89,57 Węglowodany [g] 307,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,86 Sacharoza [g] 13,91 Błonnik pokarmowy [g] 38,83 Sól [g] 8,81	Energia [kcal] 2301,76 Białka [g] 97,02 Tłuszcze [g] 81,3 Węglowodany [g] 312,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,43 Sacharoza [g] 14,78 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 8,23

Niedziela 01.09.2024



	<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	Paszтет 50g Polędwica drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt. [3] Polędwica drobiowa 30g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt. [3] Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt. [3] Polędwica drobiowa 40g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Jogurt nat 180g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 30g [7] Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrette 30g Surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot 200ml

			Kompot 200ml	
Kolacja	Szynka gotowana 50g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 50g Bukiet warzyw 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Grapefruit ¼ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2401,2 Białka [g] 91,83 Tłuszcze [g] 91,75 Węglowodany [g] 315,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,49 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,38 Sacharoza [g] 21,77 Błonnik pokarmowy [g] 25,53 Sól [g] 8,72	Energia [kcal] 2262,18 Białka [g] 93,43 Tłuszcze [g] 79,75 Węglowodany [g] 307,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,64 Sacharoza [g] 19,21 Błonnik pokarmowy [g] 26,85 Sól [g] 7,12	Energia [kcal] 2128,23 Białka [g] 95,29 Tłuszcze [g] 79,44 Węglowodany [g] 275,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,34 Sacharoza [g] 12,79 Błonnik pokarmowy [g] 32,77 Sól [g] 7,31	Energia [kcal] 2211,58 Białka [g] 92,55 Tłuszcze [g] 74,52 Węglowodany [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,03 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,19 Sacharoza [g] 19,21 Błonnik pokarmowy [g] 26,85 Sól [g] 7,21

***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