

*Poniedziałek 21.10.2024*



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serdelka drobiowa 100 g Musztarda 20g Pomidor 50g Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serdelka drobiowa 100 g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serdelka drobiowa 100 g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serdelka drobiowa 100 g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [1,7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [1,7]
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g [4] Polędwica Hani 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2678,48 Białka [g] 108,58 Tłuszcze [g] 102,29 Węglowodany [g] 347,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 39,44 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,65 Sacharoza [g] 25,96 Błonnik pokarmowy [g] 31,61 Sól [g] 9,89	Energia [kcal] 2626,38 Białka [g] 112,28 Tłuszcze [g] 97,45 Węglowodany [g] 341,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,05 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,58 Sacharoza [g] 23,62 Błonnik pokarmowy [g] 31,34 Sól [g] 9,33	Energia [kcal] 2539,73 Białka [g] 113,38 Tłuszcze [g] 95,97 Węglowodany [g] 325,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,76 Sacharoza [g] 12,15 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 9,48	Energia [kcal] 2626,38 Białka [g] 112,28 Tłuszcze [g] 97,45 Węglowodany [g] 341,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 36,05 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,58 Sacharoza [g] 23,62 Błonnik pokarmowy [g] 31,34 Sól [g] 9,33

Wtorek 22.10.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Ogonówka 60g Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	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]
<b>Obiad</b>	Solferino z ryżem 400g [7,9] Sznycel panierowany 100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml

	<p>Salata jajeczna z koperkiem 80g [3,7]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Jajo kurze gotowane 1 szt [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Jajo kurze gotowane 1 szt [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>Energia [kcal] 2496,81</p> <p>Białka [g] 115,8</p> <p>Tłuszcze [g] 90,57</p> <p>Węglowodany [g] 321,83</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,21</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,67</p> <p>Sacharoza [g] 19,15</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</p> <p>Sól [g] 9,22</p>	<p>Energia [kcal] 2429,15</p> <p>Białka [g] 113,08</p> <p>Tłuszcze [g] 81,36</p> <p>Węglowodany [g] 329,15</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,33</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,79</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,09</p> <p>Sacharoza [g] 23,03</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,94</p> <p>Sól [g] 7,7</p>	<p>Energia [kcal] 2330,85</p> <p>Białka [g] 110,64</p> <p>Tłuszcze [g] 83,1</p> <p>Węglowodany [g] 305,89</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,06</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,38</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,39</p> <p>Sacharoza [g] 21,45</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,75</p> <p>Sól [g] 8,06</p>	<p>Energia [kcal] 2373,95</p> <p>Białka [g] 112,11</p> <p>Tłuszcze [g] 75,65</p> <p>Węglowodany [g] 329,21</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,53</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,19</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,6</p> <p>Sacharoza [g] 23,03</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,94</p> <p>Sól [g] 7,79</p>

Środa 23.10.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Pasta z makreli 50g [4] Szyńka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szyńka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szyńka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szyńka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Brukselka gotowana 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Szpinak gotowanay100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Brukselka gotowana 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g Szpinak gotowanay100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Filet złocisty 60g	Dżem truskawkowy 50g
	Filet złocisty 40g	Filet złocisty 40g	Gruszka ½ szt	Filet złocisty 40g
	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Mix sałat 10g	Jabłko ½ szt
	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]
	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
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3,7]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3,7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2540,21 Białka [g] 107,64 Tłuszcze [g] 85,7 Węglowodany [g] 353,56 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,21 Sacharoza [g] 17,92 Błonnik pokarmowy [g] 37,08 Sól [g] 8,36	Energia [kcal] 2610,21 Białka [g] 100,24 Tłuszcze [g] 96,25 Węglowodany [g] 353,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 46,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,45 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,97 Sacharoza [g] 17,55 Błonnik pokarmowy [g] 34,76 Sól [g] 7,27	Energia [kcal] 2489,41 Białka [g] 97,7 Tłuszcze [g] 90,33 Węglowodany [g] 344,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,03 Sacharoza [g] 18,79 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 7,29	Energia [kcal] 2586,51 Białka [g] 99,72 Tłuszcze [g] 93,87 Węglowodany [g] 353,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,76 Sacharoza [g] 18,18 Błonnik pokarmowy [g] 34,95 Sól [g] 7,31

Czwartek 24.10.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	<p>Twarożek z koperkiem g</p> <p>Kiełbasa żywiecka 40g</p> <p>Śliwka 1 szt</p> <p>Salata lodowa 1 szt ok. 35g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem g</p> <p>Polędwica sopocka 40g</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Salata lodowa 1 szt ok. 35g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twarożek z koperkiem g</p> <p>Polędwica sopocka 40g</p> <p>Śliwka 1 szt</p> <p>Salata lodowa 1 szt ok. 35g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Twarożek z koperkiem g</p> <p>Polędwica sopocka 40g</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Salata lodowa 1 szt ok. 35g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
<b>II Śniadanie</b>	<p>Rogal 50g [1,3,7]</p> <p>z miodem 25g</p>	<p>Rogal 50g [1,3,7]</p> <p>z miodem 25g</p>	<p>Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt</p>	<p>Rogal 50g [1,3,7]</p> <p>z miodem 25g</p>
<b>Obiad</b>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100g/100g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100g/100g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100g/100g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 400 ml [1,7,9]</p> <p>Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100g/100g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot 200ml</p>

<b>Kolacja</b>	<p>Paszтет 50g</p> <p>Polędwica Hani 40g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g</p> <p>Grapefruit ¼ szt</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g</p> <p>Grapefruit ¼ szt</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g</p> <p>Jarzynka gotowana 50g</p> <p>Sałata zielona 1 liść ok. 5g</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	<p>Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]</p>	<p>Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]</p>	<p>Maślanka nat 240g ok. 1 szklanka [7]</p>	<p>Jogurt naturalny 180g [7]</p>
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>Energia [kcal] 2609,52</p> <p>Białka [g] 95,92</p> <p>Tłuszcze [g] 79,67</p> <p>Węglowodany [g] 384,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,55</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,24</p> <p>Sacharoza [g] 27,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,23</p> <p>Sól [g] 8,33</p>	<p>Energia [kcal] 2521,67</p> <p>Białka [g] 94,04</p> <p>Tłuszcze [g] 65,63</p> <p>Węglowodany [g] 396,66</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,29</p> <p>Sacharoza [g] 32,16</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,47</p> <p>Sól [g] 8,81</p>	<p>Energia [kcal] 2261,66</p> <p>Białka [g] 92,98</p> <p>Tłuszcze [g] 70,55</p> <p>Węglowodany [g] 333,92</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,56</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,85</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,27</p> <p>Sacharoza [g] 23,77</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,46</p> <p>Sól [g] 8,98</p>	<p>Energia [kcal] 2425,67</p> <p>Białka [g] 93,75</p> <p>Tłuszcze [g] 69,16</p> <p>Węglowodany [g] 373,37</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,22</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,4</p> <p>Sacharoza [g] 31,61</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,14</p> <p>Sól [g] 9,1</p>



Piątek 25.10.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Szynka żywiecka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szynka żywiecka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100g [1]	Kisiel owocowy 100g [1]	Kisiel owocowy b/c 100g [1]	Kisiel owocowy 100g [1]
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Papryka żółta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek biały kanapkowy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Jabłko pieczone ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Papryka żółta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Serek biały kanapkowy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Jabłko pieczone ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok pomidorowy 240 g ok 1 szklanka	Sok pomidorowy 240 g ok 1 szklanka	Sok pomidorowy 240 g ok 1 szklanka	Sok pomidorowy 240 g ok 1 szklanka
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2238,5 Białka [g] 107,95 Tłuszcze [g] 77,08 Węglowodany [g] 295,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,08 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,21 Sacharoza [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,41 Sól [g] 9,44	Energia [kcal] 2400,03 Białka [g] 112,01 Tłuszcze [g] 81,88 Węglowodany [g] 322,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,21 Sacharoza [g] 48,69 Błonnik pokarmowy [g] 36,16 Sól [g] 9,19	Energia [kcal] 2221,09 Białka [g] 118,3 Tłuszcze [g] 79,51 Węglowodany [g] 279,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,01 Sacharoza [g] 20,12 Błonnik pokarmowy [g] 42,04 Sól [g] 9,72	Energia [kcal] 2298,83 Białka [g] 110,25 Tłuszcze [g] 71,43 Węglowodany [g] 322,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,51 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,32 Sacharoza [g] 48,69 Błonnik pokarmowy [g] 36,16 Sól [g] 9,35

*Sobota 26.10.2024*



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Filet królewiecki 40g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3]	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt

	Przysmak z weka 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	[3] Przysmak z weka 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10gMasło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2521,41 Białka [g] 91,79 Tłuszcze [g] 80,1 Węglowodany [g] 372,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 29,07 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,98 Sacharoza [g] 42,32 Błonnik pokarmowy [g] 30,08 Sól [g] 7,05	Energia [kcal] 2570,32 Białka [g] 112,85 Tłuszcze [g] 69,6 Węglowodany [g] 389,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,99 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,39 Sacharoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,03 Sól [g] 7,01	Energia [kcal] 2478,22 Białka [g] 115,46 Tłuszcze [g] 71,38 Węglowodany [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,53 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,25 Sacharoza [g] 25,24 Błonnik pokarmowy [g] 40,77 Sól [g] 7,26	Energia [kcal] 2552,72 Białka [g] 112,68 Tłuszcze [g] 61,82 Węglowodany [g] 403,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,72 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,86 Sacharoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,03 Sól [g] 6,87

Niedziela 27.10.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa 100 g Ketchup 20g Ogórek kiszony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100 g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100 g Ogórek kiszony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100 g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1,7]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]
	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g
	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g
	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]
	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
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
	Chrupki kukurydziane 20g	Chrupki kukurydziane 20g		Chrupki kukurydziane 20g
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia [kcal] 2527,64	Energia [kcal] 2440,52	Energia [kcal] 2367,62	Energia [kcal] 2554,72
	Białka [g] 114,84	Białka [g] 111,82	Białka [g] 110,65	Białka [g] 110,5
	Tłuszcze [g] 101,39	Tłuszcze [g] 100,62	Tłuszcze [g] 100,5	Tłuszcze [g] 102,8
	Węglowodany [g] 304,53	Węglowodany [g] 286,86	Węglowodany [g] 274,39	Węglowodany [g] 311,84
	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,25	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,85	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,83	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,14
	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 38,64	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,33	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,32	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,84
	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,52	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,13	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,96	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,18
	Sacharoza [g] 11,04	Sacharoza [g] 7,79	Sacharoza [g] 10,48	Sacharoza [g] 25,11
	Błonnik pokarmowy [g] 30,64	Błonnik pokarmowy [g] 29,27	Błonnik pokarmowy [g] 38,29	Błonnik pokarmowy [g] 29,75
	Sól [g] 10,7	Sól [g] 8,58	Sól [g] 8,76	Sól [g] 8,55

**\*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