

*Poniedziałek 30.09.2024*



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasztet 50g Szyńka tyrolska 40g Buraczki 50 g Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 40g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 40g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szyńka tyrolska 40g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g, Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka
<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z filetem i szpinakiem 250/100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Makaron z filetem i szpinakiem 250/100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Makaron z filetem i szpinakiem 250/100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Makaron z filetem i szpinakiem 250/100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	<p>Polędwica Hani 60g  Ogórek kiszony 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g [7]  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g  Mandarynka 1 szt  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g [7]  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g  Ogórek kiszony 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g [7]  Pieczywo raz.100g [2] ,  Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g  Mandarynka 1 szt  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g [7]  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>Energia [kcal] 2671,14  Białka [g] 123,01  Tłuszcze [g] 84,75  Węglowodany [g] 375,21  Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,04  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,05  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,25  Sacharoza [g] 30,51  Błonnik pokarmowy [g] 39,63  Sól [g] 10,71</p>	<p>Energia [kcal] 2157,62  Białka [g] 104,4  Tłuszcze [g] 59,49  Węglowodany [g] 315,34  Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,88  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,53  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,59  Sacharoza [g] 25,34  Błonnik pokarmowy [g] 26,74  Sól [g] 6,16</p>	<p>Energia [kcal] 2248,46  Białka [g] 107  Tłuszcze [g] 73,15  Węglowodany [g] 309,68  Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,51  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,4  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,11  Sacharoza [g] 14,32  Błonnik pokarmowy [g] 36,6  Sól [g] 10,63</p>	<p>Energia [kcal] 2367,61  Białka [g] 106,42  Tłuszcze [g] 74,67  Węglowodany [g] 333,51  Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,74  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,67  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,92  Sacharoza [g] 30,11  Błonnik pokarmowy [g] 30,02  Sól [g] 10,49</p>

Wtorek 01.10.2024



	<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 100g Musztarda 20g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Kompot 200ml

	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Śliwka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Śliwka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka piwna 60g Śliwka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Śliwka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<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 jajkiem 1 szt [1,3,7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2671,08 Białka [g] 105,54 Tłuszcze [g] 104,87 Węglowodany [g] 341,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 41,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,31 Sacharoza [g] 20,31 Błonnik pokarmowy [g] 29,33 Sól [g] 7,82	Energia [kcal] 2573,99 Białka [g] 109,91 Tłuszcze [g] 74,12 Węglowodany [g] 386,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,62 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,6 Sacharoza [g] 45,96 Błonnik pokarmowy [g] 40,49 Sól [g] 7,71	Energia [kcal] 2553,68 Białka [g] 106,1 Tłuszcze [g] 104,24 Węglowodany [g] 317,17 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 40,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,14 Sacharoza [g] 12,03 Błonnik pokarmowy [g] 35,73 Sól [g] 7,52	Energia [kcal] 2613,24 Białka [g] 103,96 Tłuszcze [g] 101,02 Węglowodany [g] 337,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 39,43 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,79 Sacharoza [g] 18,21 Błonnik pokarmowy [g] 28,99 Sól [g] 7,48

Środa 02.10.2024



	<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>	Serek topiony 50g [7] Filet złocisty 40g, Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Jabłko pieczone ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,3,7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,3,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,3,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,3,7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g

<b>Kolacja</b>	Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 40g
	Twarożek z pietruszką 60g [7]	Twarożek z pietruszką 60g [7]	Twarożek z pietruszką 60g [7]	Twarożek z pietruszką 60g [7]
	Papryka 50g, Mix sałat 10g	Pomidor 50g, Mix sałat 10g	Papryka 50g, Mix sałat 10g	Pomidor 50g, Mix sałat 10g
	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]	Masło 15g [7]
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Banan 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2387,61 Białka [g] 104,49 Tłuszcze [g] 83,75 Węglowodany [g] 322,01 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,99 Sacharoza [g] 33,41 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 9,89	Energia [kcal] 2682,37 Białka [g] 102,42 Tłuszcze [g] 95,38 Węglowodany [g] 362,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 44,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,09 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,24 Sacharoza [g] 16,63 Błonnik pokarmowy [g] 30,56 Sól [g] 7,35	Energia [kcal] 2097,02 Białka [g] 101,88 Tłuszcze [g] 73,88 Węglowodany [g] 278,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,1 Sacharoza [g] 22,15 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 9,49	Energia [kcal] 2275,44 Białka [g] 105,02 Tłuszcze [g] 70 Węglowodany [g] 324,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,72 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,59 Sacharoza [g] 42,54 Błonnik pokarmowy [g] 33,22 Sól [g] 8,35

Czwartek 03.10.2024



	<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>	Ser żółty 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Białko jaja kurzego 2 szt [3] Polędwica drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g ok. 1 szklanka [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Surówka z ogórków kiszonych	Brokułowa z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Gruszka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Surówka z ogórków kiszonych	Brokułowa z ziemniakami 400 ml [1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Jabłko 1 szt

	100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	100g Kompot 200ml	Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Salatka jarzynowa 80g	Twaróg 40g [7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]	Twaróg chudy 50g [7]
	Łopátka zbiójnicka 40g	Łopátka zbiójnicka 40g	Łopátka zbiójnicka 40g	Łopátka zbiójnicka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
	Mix sałat 10g, Masło 15g [7]	Mix sałat 10g, Masło 15g [7]	Mix sałat 10g, Masło 15g [7]	Mix sałat 10g, 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>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2601,61 Białka [g] 110,64 Tłuszcze [g] 88,05 Węglowodany [g] 352,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,28 Sacharoza [g] 11,96 Błonnik pokarmowy [g] 35,37 Sól [g] 10,32	Energia [kcal] 2344,33 Białka [g] 101,36 Tłuszcze [g] 66,19 Węglowodany [g] 354,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,57 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,14 Sacharoza [g] 30,09 Błonnik pokarmowy [g] 34,24 Sól [g] 8,28	Energia [kcal] 2260,76 Białka [g] 96,63 Tłuszcze [g] 73,93 Węglowodany [g] 323,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,92 Sacharoza [g] 10,62 Błonnik pokarmowy [g] 40,27 Sól [g] 7,95	Energia [kcal] 2463,36 Białka [g] 99,46 Tłuszcze [g] 70,91 Węglowodany [g] 375,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,04 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,44 Sacharoza [g] 50,17 Błonnik pokarmowy [g] 33,25 Sól [g] 9,29




Piątek 04.10.2024



	<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 mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt Masło 15g [7]  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7]  Pieczywo razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt Masło 15g [7]  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</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 jajkiem 1 szt [1,3,7]
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem. 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brukselka gotowana 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem. 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem. 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brukselka gotowana 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem. 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [7]	Pasta jajeczna z koperkiem 60g	Pasta jajeczna z koperkiem 60g	Pasta jajeczna z koperkiem 60g

	Szynka pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt owocowy 180g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2610,51 Białka [g] 129,69 Tłuszcze [g] 99,83 Węglowodany [g] 313,78 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 46,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,77 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,62 Sacharoza [g] 25,11 Błonnik pokarmowy [g] 30,63 Sól [g] 8,6	Energia [kcal] 2102,62 Białka [g] 106,64 Tłuszcze [g] 56,76 Węglowodany [g] 306,57 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,59 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 5,96 Sacharoza [g] 18,14 Błonnik pokarmowy [g] 28,18 Sól [g] 6,97	Energia [kcal] 2438,07 Białka [g] 132,53 Tłuszcze [g] 91,51 Węglowodany [g] 290,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,33 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,79 Sacharoza [g] 31,48 Błonnik pokarmowy [g] 39,58 Sól [g] 7,32	Energia [kcal] 2451,97 Białka [g] 130,35 Tłuszcze [g] 79,53 Węglowodany [g] 318,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,11 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,77 Sacharoza [g] 28,65 Błonnik pokarmowy [g] 28,73 Sól [g] 7,1

*Sobota 05.10.2024*

	<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 Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Rolada z kurczakiem 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kefir nat 240g ok. 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g ok. 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g ok. 1 szklanka [7]	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100/100g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100/100g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100/100g Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100/100g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g [4] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7], Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weka 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Gruszka 1 szt	Arbuz 150g
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2348,33 Białka [g] 96,92 Tłuszcze [g] 84,93 Węglowodany [g] 315,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,98 Sacharoza [g] 23,37 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 8,48	Energia [kcal] 2284,69 Białka [g] 108,78 Tłuszcze [g] 77,18 Węglowodany [g] 306,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,67 Sacharoza [g] 22,57 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 7,6	Energia [kcal] 2239,11 Białka [g] 101,43 Tłuszcze [g] 79,91 Węglowodany [g] 301,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,46 Sacharoza [g] 16,66 Błonnik pokarmowy [g] 43,11 Sól [g] 8,66	Energia [kcal] 2348,21 Białka [g] 92,41 Tłuszcze [g] 76,62 Węglowodany [g] 338,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,02 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,05 Sacharoza [g] 40,49 Błonnik pokarmowy [g] 35,31 Sól [g] 8

Niedziela 05.10.2024



	<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>	Twarożek z koperkiem 60g [7] Kiełbasa żywiecka 40g Marchew w słupkach 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica Hani 40g Marchew w słupkach 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica Hani 40g Marchew w słupkach 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica Hani 40g Marchew w słupkach 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3,7]	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3,7]	Ciastka b/c 50g [1,3,7]	Ciasto biszkoptowe 50g [1,3,7]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki 100g [1,3]	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok. 120/100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok. 120/100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok. 120/100g

	Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g [7] Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok. 120/100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g [7] Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Mix sałat 10g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Mix sałat 10g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szt [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szt [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szt [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szt [9]
<b>Wartości odżywcze*</b>	Energia [kcal] 2670,2 Białka [g] 107,8 Tłuszcze [g] 108,66 Węglowodany [g] 331,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,76	Energia [kcal] 2130,73 Białka [g] 98,87 Tłuszcze [g] 72,74 Węglowodany [g] 284,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,35	Energia [kcal] 2365,79 Białka [g] 107,69 Tłuszcze [g] 95,62 Węglowodany [g] 315,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,03	Energia [kcal] 2317,86 Białka [g] 110,57 Tłuszcze [g] 73,75 Węglowodany [g] 320,41 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,47

	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 43,45 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 14,41 Sacharoza [g] 33,22 Błonnik pokarmowy [g] 31,42 Sól [g] 11,39	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,59 Sacharoza [g] 16,14 Błonnik pokarmowy [g] 25,97 Sól [g] 7,75	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,39 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12 Sacharoza [g] 15,37 Błonnik pokarmowy [g] 43,57 Sól [g] 10,98	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,48 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,11 Sacharoza [g] 32,24 Błonnik pokarmowy [g] 31,88 Sól [g] 10,22
--	--	---	---	--

**\*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