



Poniedziałek 07.10.2024

	<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>
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Papryka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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]	Parówka drobiowa 100g Papryka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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]
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]	Kanapka z szynką 1 szt [1,7]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i warzywami z sosem pieczeniowym 200/100/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i warzywami z sosem pieczeniowym 200/100/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i warzywami z sosem pieczeniowym 200/100/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i warzywami z sosem pieczeniowym 200/100/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml


Kolacja	<p>Salatka śledziowa z warzywami 80g [4] Szynka żywiecka 40g Brokuł 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	<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 owocowy 180g [7]</p>
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2779,34 Białka [g] 126,34 Tłuszcze [g] 87,99 Węglowodany [g] 383,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,63 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,75 Sacharoza [g] 15,99 Błonnik pokarmowy [g] 37,84 Sól [g] 8,69</p>	<p>Energia [kcal] 2513,47 Białka [g] 116,56 Tłuszcze [g] 77,3 Węglowodany [g] 346,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,11 Sacharoza [g] 12,37 Błonnik pokarmowy [g] 30,32 Sól [g] 8,57</p>	<p>Energia [kcal] 2424,57 Białka [g] 115,22 Tłuszcze [g] 81,33 Węglowodany [g] 328,3 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 37,85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,56 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,35 Sacharoza [g] 13,21 Błonnik pokarmowy [g] 37,86 Sól [g] 8,88</p>	<p>Energia [kcal] 2493,67 Białka [g] 117,03 Tłuszcze [g] 79,55 Węglowodany [g] 344,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,78 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,17 Sacharoza [g] 12,37 Błonnik pokarmowy [g] 30,32 Sól [g] 8,57</p>

Wtorek 08.10.2024

	<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>
Śniadanie	Polędwica drobiowa 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200ml


	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Kiełbasa krakowska 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2630,53 Białka [g] 108,87 Tłuszcze [g] 90,82 Węglowodany [g] 361,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 42,82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,03 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,51 Sacharoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 10,82	Energia [kcal] 2598,39 Białka [g] 116,54 Tłuszcze [g] 67,45 Węglowodany [g] 400,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,77 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,06 Sacharoza [g] 16,82 Błonnik pokarmowy [g] 37,49 Sól [g] 8,46	Energia [kcal] 2526,07 Białka [g] 114,39 Tłuszcze [g] 72,18 Węglowodany [g] 377,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,85 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,24 Sacharoza [g] 16,07 Błonnik pokarmowy [g] 44,22 Sól [g] 9,56	Energia [kcal] 2547,79 Białka [g] 115,66 Tłuszcze [g] 62,22 Węglowodany [g] 400,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 16,39 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,61 Sacharoza [g] 16,82 Błonnik pokarmowy [g] 37,49 Sól [g] 8,55

Środa 09.10.2024

	<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>
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Filet złocisty 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g 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 Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g [7] Filet złocisty 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g 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 Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml

Kolacja	Szynka piwna 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Papryka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Mandarynka 1 szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2434,08 Białka [g] 104,68 Tłuszcze [g] 88,69 Węglowodany [g] 326,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,16 Sacharoza [g] 32,51 Błonnik pokarmowy [g] 34,56 Sól [g] 9,54	Energia [kcal] 2464,98 Białka [g] 102,64 Tłuszcze [g] 76,81 Węglowodany [g] 362,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 41,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,77 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,92 Sacharoza [g] 35,25 Błonnik pokarmowy [g] 39,78 Sól [g] 7,4	Energia [kcal] 2358,38 Białka [g] 108,8 Tłuszcze [g] 75,95 Węglowodany [g] 334,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,85 Sacharoza [g] 17,41 Błonnik pokarmowy [g] 45,59 Sól [g] 7,82	Energia [kcal] 2396,18 Białka [g] 110,34 Tłuszcze [g] 75,67 Węglowodany [g] 339,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,91 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,71 Sacharoza [g] 16,57 Błonnik pokarmowy [g] 38,45 Sól [g] 7,74


Czwartek 10.10.2024

	<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>
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	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]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400 ml [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g	Kartoflanka z zacierką 400 ml [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g	Kartoflanka z zacierką 400 ml [1,7,9] Kasza jęczmienna z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g	Kartoflanka z zacierką 400 ml [1,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 60g [4,7] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg 40g [7] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg 40g [7] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg 40g [7] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2398,36 Białka [g] 93,17 Tłuszcze [g] 67,32 Węglowodany [g] 374,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,92 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,19 Sacharoza [g] 30,32	Energia [kcal] 2300,36 Białka [g] 88,8 Tłuszcze [g] 59,36 Węglowodany [g] 372,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,36 Sacharoza [g] 27,31	Energia [kcal] 2043,21 Białka [g] 82,45 Tłuszcze [g] 56,98 Węglowodany [g] 323,46 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,36 Sacharoza [g] 14,94	Energia [kcal] 2300,36 Białka [g] 88,8 Tłuszcze [g] 59,36 Węglowodany [g] 372,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,98 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,36 Sacharoza [g] 27,31 Błonnik pokarmowy [g] 35,46 Sól [g] 10,19

	Błonnik pokarmowy [g] 35,65 Sól [g] 9,95	Błonnik pokarmowy [g] 35,46 Sól [g] 10,19	Błonnik pokarmowy [g] 42,87 Sól [g] 10,27	
--	--	--	--	--

Piątek 11.10.2024

	<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>
Śniadanie	Szynka pyzdry 40g Chrzan 20g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka pyzdry 40g Carpaccio z buraka 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka pyzdry 40g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szynka pyzdry 40g Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt
Obiad	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik wybny w sosie majerankowym 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik wybny w sosie majerankowym 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1,7,9] Klopsik wybny w sosie majerankowym 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml

Kolacja	<p>Salatka makaronowa z warzywami 80g [1]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 szt</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 szt</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Salata zielona 1 szt</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 60g (białko) [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Salata zielona 1 szt</p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>Masło 15g [7]</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Jogurt nat180g	Jogurt nat 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt nat 180g
Wartości odżywcze*	<p>Energia [kcal] 2228,92</p> <p>Białka [g] 97,72</p> <p>Tłuszcze [g] 60,83</p> <p>Węglowodany [g] 341,63</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,69</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 19,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,79</p> <p>Sacharoza [g] 28,79</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,63</p> <p>Sól [g] 7,85</p>	<p>Energia [kcal] 2304,74</p> <p>Białka [g] 113,05</p> <p>Tłuszcze [g] 71,85</p> <p>Węglowodany [g] 317,23</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,99</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,44</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,13</p> <p>Sacharoza [g] 28,12</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,76</p> <p>Sól [g] 6,51</p>	<p>Energia [kcal] 2179,27</p> <p>Białka [g] 110,15</p> <p>Tłuszcze [g] 72,1</p> <p>Węglowodany [g] 293,71</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,87</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,25</p> <p>Sacharoza [g] 18,91</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,58</p> <p>Sól [g] 7,55</p>	<p>Energia [kcal] 2250,44</p> <p>Białka [g] 103,82</p> <p>Tłuszcze [g] 59,04</p> <p>Węglowodany [g] 341,81</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,55</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 17,69</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 6,05</p> <p>Sacharoza [g] 45,34</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,23</p> <p>Sól [g] 6,32</p>

Sobota 12.10.2024



Dieta podstawowa

Dieta łatwostrawna

Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

Serek topiony 50g [7]
 Pasta z makreli 50g [4]
 Sałata lodowa 1 liść ok. 35g
 Rzodkiewka 50g
 Masło 15g [7]
 Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]
 Makaron na mleku 350g [1,7]
 Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]

Polędwica sopocka 60g
 Sałata lodowa 1 liść ok. 35g
 Mandarynka 1 szt
 Masło 15g [7]
 Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]
 Makaron na mleku 350g [1,7]
 Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]

Polędwica sopocka 60g
 Sałata lodowa 1 liść ok. 35g
 Mandarynka 1 szt
 Masło 15g [7]
 Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]
 Makaron na mleku 350g [1,7]
 Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]

Polędwica sopocka 60g
 Sałata lodowa 1 liść ok. 35g
 Mandarynka 1 szt
 Masło 15g [7]
 Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]
 Makaron na mleku 350g [1,7]
 Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]

II Śniadanie

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]

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]
 Bigos 250g
 Brokuł gotowany 100g
 Kompot 200ml

Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]
 Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9]
 Brokuł gotowany 100g
 Kompot 200ml

Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]
 Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9]
 Brokuł gotowany 100g
 Kompot 200ml

Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]
 Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9]
 Brokuł gotowany 100g
 Kompot 200ml

Kolacja

Parówka drobiowa 100g


Parówka drobiowa 100g

Parówka drobiowa 100g

Parówka drobiowa 100g

	Ketchup 20g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka [9]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2614,79 Białka [g] 94,42 Tłuszcze [g] 112,76 Węglowodany [g] 331,22 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 51,57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 39,96 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,24 Sacharoza [g] 30,38 Błonnik pokarmowy [g] 41,41 Sól [g] 12,6	Energia [kcal] 2469,38 Białka [g] 113,9 Tłuszcze [g] 89,4 Węglowodany [g] 322,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,67 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,01 Sacharoza [g] 26,64 Błonnik pokarmowy [g] 37,26 Sól [g] 10,31	Energia [kcal] 2431,58 Białka [g] 112,36 Tłuszcze [g] 89,68 Węglowodany [g] 317,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 40,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 31,76 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,15 Sacharoza [g] 27,48 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 10,39	Energia [kcal] 2444,54 Białka [g] 113,46 Tłuszcze [g] 86,83 Węglowodany [g] 322,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,79 Sacharoza [g] 26,64 Błonnik pokarmowy [g] 37,26 Sól [g] 10,35

Niedziela 13.10.2024

	<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>
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Sałatka z pomidorem, sałatą lodową i twarogiem 150g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Sałatka z pomidorem, sałatą lodową i twarogiem 150g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Sałatka z pomidorem, sałatą lodową i twarogiem 150g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, sałatą lodową i twarogiem 150g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka z powidłami śliwkowymi 50/25g [1,3,7]	Chałka z powidłami śliwkowymi 50/25g [1,3,7]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1,7]	Chałka z powidłami śliwkowymi 50/25g [1,3,7]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,7, 9] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ryż 200g Marchew z chrzanem 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,7, 9] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ryż 200g Marchew z jabłkiem 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,7, 9] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ryż 200g Marchew z chrzanem 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,7, 9] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ryż 200g Marchew z jabłkiem 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczakiem 60g	Rolada z kurczakiem 60g	Rolada z kurczakiem 60g	Rolada z kurczakiem 60g

	Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko pieczone ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2202,19 Białka [g] 97,33 Tłuszcze [g] 72,61 Węglowodany [g] 305,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,37 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,88 Sacharoza [g] 35,02 Błonnik pokarmowy [g] 28,16 Sól [g] 7,92	Energia [kcal] 2204,69 Białka [g] 97,88 Tłuszcze [g] 72,61 Węglowodany [g] 305,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,9 Sacharoza [g] 35,07 Błonnik pokarmowy [g] 28,81 Sól [g] 7,93	Energia [kcal] 2039,83 Białka [g] 97,5 Tłuszcze [g] 72,65 Węglowodany [g] 268,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,68 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,58 Sacharoza [g] 21,59 Błonnik pokarmowy [g] 35,83 Sól [g] 8,33	Energia [kcal] 2217,99 Białka [g] 97,18 Tłuszcze [g] 69 Węglowodany [g] 318,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 22,54 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,62 Sacharoza [g] 43,77 Błonnik pokarmowy [g] 29,05 Sól [g] 8,33

***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