



<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- sałatka jarzynowa 120g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- dżem 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- parówki drobiowe 100g</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 60g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7,9</p>
<p>K : 2025  B : 98g  T : 98g  WP : 202g  NKT : 16,3  B : 35  S : 1914</p>	<p>K : 2003  B : 91g  T : 85g  WP : 218g  NKT : 16,7  B : 32  S : 1931</p>	<p>K : 2003  B : 84g  T : 79g  WP : 239g  NKT : 17,2  B : 31  S : 1918</p>	<p>K : 2095  B : 83g  T : 72g  WP : 291g  NKT : 16,8  B : 33  S : 1957</p>	<p>K :2008  B : 64g  T : 83g  WP : 264g  NKT : 16,4  B : 31  S : 1934</p>	<p>K : 2007  B : 68g  T : 95g  WP : 223g  NKT : 16,4  B : 32  S : 1953</p>	<p>Kcal : 2185  B : 84 g  T : 94 g  WP : 252 g  NKT : 17,5  Bł : 32  S : 1968</p>
<p>Legenda :</p> <p>Kcal - kilokalorie</p> <p>B – białko (g)</p> <p>T – tłuszcz ogółem (g)</p> <p>WP – węglowodany przyswajalne (g)</p> <p>NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)</p> <p>Bł – błonnik (g)</p> <p>S – sód (mg)</p>						

**DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 02.09.2024r. - 08.09.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twaróg 150g</li> <li>- ogórek tarty</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- masło 20g</li> <li>- jajka na twardo 2szt.</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- galaretką drobiowa 120g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twaróg w kawałku 150g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 70g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 450ml</li> <li>- pieczona pierś z kurczaka 120g</li> <li>- ziemniaki gotowane 450g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zupa krem z białych warzyw 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 450ml</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z serem 400g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- mięso wieprzowe w sosie 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- zasmażana biała kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni 450ml</li> <li>- ryż z jabłkiem i cynamonem 450g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa barszcz czerwony 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa z sosem gotowana 150g</li> <li>- kasza gryczana 100g</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 120g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>jabłko</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciastka maślane z marmoladą</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jabłko</li> </ul> <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>herbatniki</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galaretką</li> </ul> <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta rybna 50g - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta jajeczna 80g - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2004 B : 105g T : 94g WP : 200g NKT : 14,4 B : 35 S : 1941	K : 2050 B : 94g T : 87g WP : 222g NKT : 14,8 B : 31 S : 1952	K : 2357 B : 108g T : 88g WP : 281g NKT : 16,4 B : 34 S : 1923	K : 2038 B : 94g T : 88g WP : 227g NKT : 15,3 B : 32 S : 1945	K : 2029 B : 74g T : 84g WP : 261g NKT : 15,6 B : 30 S : 1911	K : 2100 B : 70g T : 98g WP : 232g NKT : 15,7 B : 31 S : 1946	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968
Legenda : Kcal - kilokalorie B – białko (g) T – tłuszcz ogółem (g) WP – węglowodany przyswajalne (g) NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g) Bł – błonnik (g) S – sód (mg)						

**DIETA PODSTAWOWA 02.09.2024r.-08.09.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- twarożek 120g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- ogórek tarty</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- jajka na twardo 2szt.</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- galaretką drobiową 120g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- twaróg w kawałku 150g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 70g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 450ml</li> <li>- smażona pierś z kurczaka 120g</li> <li>- ziemniaki gotowane 450g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa /ziemniaczana 450ml</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym 300g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/grysikowa 450ml</li> <li>- roladka wieprzowa 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- zasmażana kapusta biała 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni 450ml</li> <li>- ryż z jabłkiem i cynamonem 450g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa smażona z cebulą 150g</li> <li>- kasza gryczana 100g</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 120g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
Jabłko	Ciastka maślane z marmoladą	Jogurt owocowy	Ciastka owsiane	herbatniki	budyń	Galaretką na słodko
A: 1,7	A : 1,3,7	A : 7	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A : 7	A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta rybna 50g - herbata czarna  A: 1,4,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2112 B : 105g T : 105g WP : 201g NKT : 17,6 B : 35 S : 1943	K : 2185 B : 91g T : 103g WP : 222g NKT : 17,3 B : 32 S : 1969	K : 2322 B : 100g T : 105g WP : 239g NKT : 18,9 B : 33 S : 1955	K : 2209 B : 102g T : 103g WP : 227g NKT : 16,8 B : 34 S : 1973	K :2016 B : 85g T : 89g WP : 219g NKT : 17,2 B : 31 S : 1925	K : 2179 B : 71g T : 105g WP : 233g NKT : 16,3 B : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968
Legenda : Kcal - kilokalorie B – białko (g) T – tłuszcz ogółem (g) WP – węglowodany przyswajalne (g) NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g) Bł – błonnik (g) S – sód (mg)						



<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ogórek świeży</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- sałatka jarzynowa 120g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- pasta rybna 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- pomidor</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- pasta jajeczna 80g</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7,9</p>
<p>K : 2149 B : 105g T : 104g WP : 216g NKT : 17,2 B : 35 S : 1941</p>	<p>K : 2050 B : 93g T : 89g WP : 222g NKT : 16,8 B : 32 S : 1951</p>	<p>K : 2381 B : 107g T : 106g WP : 248g NKT : 18,4 B : 33 S : 1946</p>	<p>K : 2122 B : 100g T : 92g WP : 238g NKT : 16,3 B : 34 S : 1956</p>	<p>K :2286 B : 102 T : 99g WP : 269g NKT : 16,3 B : 30 S : 1928</p>	<p>K : 2155 B : 70g T : 98g WP : 248g NKT : 17,8 B : 32 S : 1978</p>	<p>Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952</p>
<p>Legenda :</p> <p>Kcal - kilokalorie</p> <p>B – białko (g)</p> <p>T – tłuszcz ogółem (g)</p> <p>WP – węglowodany przyswajalne (g)</p> <p>NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)</p> <p>Bł – błonnik (g)</p> <p>S – sód (mg)</p>						