

Piątek 01.12.2023r.

<i>Rodzaj posiłku</i>	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Polędwica z majerankiem 40g Twaróg 40g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 120g [1] Pomarańcza 1/2 szt. Roszponka 10g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml	Polędwica z majerankiem 40g Twaróg 40g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 120g [1] mandarynka 1 szt. Roszponka – 10g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml	Polędwica z majerankiem 40g Twaróg 40g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 120g [1] Pomidor 80g Roszponka – 10g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml	Polędwica z majerankiem 40g Twaróg 40g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 120g [1] Pomidor 80g Roszponka – 10g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Herbata 200 ml
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100 ml	Galaretka owocowa 100 ml	Galaretka owocowa 100 ml	Kisiel bez cukru 1 szk
Obiad	Zupa ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba smażona 100g- d. diety: 1), Surówka wielowarzywna „kolorowa” 100g Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Kompot 200ml
Kolacja	Jajko 1 szt. [3] Szynka drobiowa 40g	Jajko 1 szt. [3] Szynka drobiowa 40g	Jajko 1 szt. [3] Szynka drobiowa 40g	Białka jaj 2 szt. [3] Szynka drobiowa 40g

	Jabłko 80g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g(2), Herbata 200ml	Jabłko 80g Marchew gotowana 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g(2), Herbata 200ml	Jabłko 80g Marchew gotowana 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g(2), Herbata 200ml	Jabłko 80g Marchew gotowana 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g(2), Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2408.88 , B [g]: 122.1 , T [g]: 80.07 , W [g]: 319.59 NKT: 33,5 JKT: 29,5 WKT: 10,9 Bł: 35,7	E [kcal]: 2069.09 , B [g]: 112.36 , T [g]: 62.29 , W [g]: 278.21 NKT: 31 JKT: 19,4 WKT: 6,7 Bł :30,2	E [kcal]: 2069.09 , B [g]: 112.36 , T [g]: 62.29 , W [g]: 278.21 NKT: 31 JKT: 19,4 WKT: 6,7 Bł :30,2	E [kcal]: 2069.09 , B [g]: 112.36 , T [g]: 62.29 , W [g]: 278.21

Sobota 02.12.2023r.

<i>Rodzaj posiłku</i>	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Mandarynka 1 szt. Szpinak gotowany 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [7]	Parówka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt. Szpinak gotowany 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [7]	Parówka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt. Szpinak gotowany 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [7]	Parówka drobiowa 100g Mandarynka 1 szt. Szpinak gotowany 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [7]
<i>II Śniadanie</i>	Budyń z sokiem owocowym 100 ml wafel ryżowy 1 szt.	Budyń z sokiem owocowym 100 ml wafel ryżowy 1 szt.	Budyń 100 ml wafel ryżowy 1 szt.	Budyń z sokiem owocowym 100 ml wafel ryżowy 1 szt.

Obiad	Barszcz biały z ziemniakami. 400G (1,2), Bigos 250g Ziemniaki 200g banan 1/2 szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami. 400G (1,2), Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250g/100g banan 1/2 szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami. 400G (1,2), Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250g/100g banan 1/2 szt Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami. 400G (1,2), Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250g/100g banan 1/2 szt Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g, Jajko 1 szt. [3] Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Jajko 1 szt. [3] Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Szynka z indyka 40g, Jajko 1 szt. [3] Pomidor 80g Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Jajko 1 szt. [3] Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z szynką drobiową 1 szt.	Kanapka z szynką drobiową 1 szt.	Kanapka z szynką drobiową 1 szt.	Kanapka z szynką drobiową 1 szt.
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2505.66 , B [g]: 93.85 , T [g]: 104.59 , W [g]: 314.12 NKT: 42,7 JKT: 38,9 WKT: 10,4 Bł: 31,8	E [kcal]: 2383.16 , B [g]: 93.97 , T [g]: 88.09 , W [g]: 320.02 NKT: 42,4 JKT: 29,8 WKT: 8,4 Bł :31,4	E [kcal]: 2383.16 , B [g]: 93.97 , T [g]: 88.09 , W [g]: 320.02 NKT: 42,4 JKT: 29,8 WKT: 8,4 Bł :31,4	E [kcal]: 2383.16 , B [g]: 93.97 , T [g]: 88.09 , W [g]: 320.02 NKT: 42,4 JKT: 29,8 WKT: 8,4 Bł :31,4

Niedziela 03.12.2023r.

<i>Rodzaj posiłku</i>	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Filet złocisty 60g Pomidor 80g sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml	Filet złocisty 60g Pomidor 80g sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml	Filet złocisty 60g Pomidor 80g sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G, [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml	Filet złocisty 60g Pomidor 80g sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml
II Śniadanie	Babka biszkoptowa 50g, miód 25g	Babka biszkoptowa 50g, miód 25g	Grapefruit 1/4 szt.	Babka biszkoptowa 50g, miód 25g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Ćwiartka z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g, surówka z buraków 100g Brukselka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Ćwiartka z kurczaka pieczona w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g, Jarzynka 100g surówka z buraków 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Ćwiartka z kurczaka pieczona w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g, Jarzynka 100g surówka z buraków 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g Ziemniaki 200g, Jarzynka 100g surówka z buraków 100g Kompot owocowy 200ml

Kolacja	<p>Salatka śledziowa z warzywami 100g szynka tyrolska 30g Rzodkiewka 30g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml</p>	<p>Salatka warzywna z jajkiem 100g szynka tyrolska 30g pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml</p>	<p>Salatka warzywna z jajkiem 100g szynka tyrolska 30g pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml</p>	<p>Salatka warzywna z jajkiem 100g szynka tyrolska 30g pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 240g/ 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g/ 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g/ 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g/ 1 szklanka
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2389.19 , B [g]: 104.99 , T [g]: 78.28 , W [g]: 332.36 NKT: 34,59 JKT: 26,75 WKT: 10,58 Bł: 31,38</p>	<p>E [kcal]: 2371.34 , B [g]: 95.17 , T [g]: 75.97 , W [g]: 344.09 NKT: 33,4 JKT: 25,8 WKT: 10,7 Bł :32,4</p>	<p>E [kcal]: 2383.16 , B [g]: 93.97 , T [g]: 88.09 , W [g]: 320.02 NKT: 33,37 JKT: 24,94 WKT: 10,41 Bł :33,37</p>	<p>E [kcal]: 2383.16 , B [g]: 93.97 , T [g]: 88.09 , W [g]: 320.02 NKT: 33,37 JKT: 24,94 WKT: 10,41 Bł :33,37</p>

Poniedziałek 04.12.2023r.

<i>Rodzaj posiłku</i>	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Pasztet 50g Pierś maślana 30g ogórek kiszony 30g sałata zielona Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Płatki owsiane na mleku [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g Pierś maślana 30g sałata zielona Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Płatki owsiane na mleku [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g Pierś maślana 30g sałata zielona Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Płatki owsiane na mleku [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g Pierś maślana 30g sałata zielona Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Płatki owsiane na mleku [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka truskawkowa 1 szklInka/ 240g	Maślanka truskawkowa 1 szklInka/ 240g	Maślanka naturalna 1 szklInka/ 240g	Maślanka truskawkowa 1 szklInka/ 240g
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7] Makaron z z sosem mięsno-bolońskim 200/180g sałata z sosem vinegret 50g Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7] Makaron z z sosem mięsno-bolońskim 200/180g sałata z sosem vinegret 50g Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7] Makaron z z sosem mięsno-bolońskim 200/180g sałata z sosem vinegret 50g Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7] Makaron z z sosem mięsno-bolońskim 200/180g sałata z sosem vinegret 50g Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml

Kolacja	Szynka "Pyzdry" 60g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Szynka "Pyzdry" 60g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Szynka "Pyzdry" 60g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Szynka "Pyzdry" 60g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
Posiłek nocny	Salatka jarzynowa z jajkiem 50g wafel ryżowy 1szt.	Salatka jarzynowa 50g wafel ryżowy 1szt.	Salatka jarzynowa 50g wafel ryżowy 1szt.	Salatka jarzynowa 50g wafel ryżowy 1szt.
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2575.26 , B [g]: 122.29 , T [g]: 93.36 , W [g]: 323.75 NKT: 42,7 JKT: 35,5 WKT: 10,1 Bł: 36,5	E [kcal]: 2417.59 , B [g]: 119.27 , T [g]: 84.46 , W [g]: 304.47 NKT: 42,8 JKT: 30,0 WKT: 7,5 Bł :34,8	E [kcal]: 2169.14 , B [g]: 91.88 , T [g]: 74.13 , W [g]: 301.29 NKT: 42,83 JKT: 30,32 WKT: 7,5 Bł :34,76	E [kcal]: 2417.59 , B [g]: 119.27 , T [g]: 84.46 , W [g]: 304.47 NKT: 42,8 JKT: 30,0 WKT: 7,5 Bł :34,8

Wtorek 05.12.2023r.

<i>Rodzaj posiłku</i>	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g ([1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyńka drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g ([1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyńka drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g ([1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] (z twarożka chudego i białka) Szyńka drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g ([1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9], Filet drobiowy 100g-[1,3], Surówka z kiszanej kapusty i marchwi 100g Mizeria z ogórkiem 100g Ziemniaki 200g, Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml

Kolacja	Pasta rybna z koncentratem i pietruszką 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta rybna z koncentratem i pietruszką 50g Szyńka z indyka 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta rybna z koncentratem i pietruszką 50g Szyńka z indyka 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta rybna z koncentratem i pietruszką 50g Szyńka z indyka 40g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
Posiłek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)	Kanapka z twarogiem 1 szt. (chleb żytni 30g, masło 3g, twaróg 20g)
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2595.72 , B [g]: 108.86 , T [g]: 97.73 , W [g]: 339.43 NKT: 44,7 JKT: 44,7 WKT: 11,3 Bł: 36,5	E [kcal]: 2046.37 , B [g]: 92.17 , T [g]: 76.45 , W [g]: 264.19 NKT: 38,2 JKT: 25,2 WKT: 7,7 Bł :31,9	E [kcal]: 2046.37 , B [g]: 92.17 , T [g]: 76.45 , W [g]: 264.19 NKT: 38,2 JKT: 25,2 WKT: 7,7 Bł :31,9	E [kcal]: 2046.37 , B [g]: 92.17 , T [g]: 76.45 , W [g]: 264.19 NKT: 38,2 JKT: 25,2 WKT: 7,7 Bł :31,9

Legenda:

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