

Środa 06.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Łopatka zbjnicka 60g Pomidor 80g mix sałat 20g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, 120g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Łopatka zbjnicka 60g Pomidor 80g mix sałat 20g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.120g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Łopatka zbjnicka 60g Pomidor 80g mix sałat 20g Masło 15g Pieczywo raz.120g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Łopatka zbjnicka 60g Pomidor 80g mix sałat 20g Masło 15g Pieczywo pszenne , razowe 120g, [1] Zacierka na mleku 350g[1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Gruszka 135g 1/2szt. Wafel ryżowy 1 szt	Gruszka 135g 1/2szt. Wafel ryżowy 1 szt	Gruszka 135g 1/2szt. Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Kisiel szklanka Wafel ryżowy 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 g [1,9] Gulasz wieprzowy 180g [1] Surówka z białej kapusty 100g Kasza jęczmienna 200g, Śliwka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400 g [1,9] Gulasz wieprzowy 180g Surówka z białej kapusty 100g Kasza jęczmienna 200g, Śliwka 1 szt. Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400 g [1,9] Gulasz wieprzowy 180g Kalafior 100g Kasza jęczmienna 200g, Mandarynka 1 szt. Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400 g [1,9] Gulasz wieprzowy 180g Kalafior 100g Kasza jęczmienna 200g, Śliwka 1 szt. Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g, ketchup 20g	Parówka drobiowa 100g,	Parówka drobiowa 100g,	Parówka drobiowa 100g,

	Jarzynka gotowana 50g Sałata zielona 5g 1l Masło 15g , Pieczywo pszenne.,żytnie, raz. 100g [2], Herbata 200ml	Jarzynka gotowana 50g Sałata zielona 5g 1l Masło 15g , Pieczywo pszenne.,żytnie, raz. 100g [2], Herbata 200ml	Jarzynka gotowana 50g Sałata zielona 5g 1l Masło 15g , Pieczywo raz. 100g [2], Herbata 200ml	Jarzynka gotowana 50g Sałata zielona 5g 1l Masło 15g , Pieczywo pszenne.,żytnie, raz. 100g [2], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt.	Kanapka z jajkiem 1 szt.	Kanapka z jajkiem 1 szt. (chleb ciemny)	Kanapka z białkiem jajka 1 szt.
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2705.81 , B [g]: 114.93 , T [g]: 101.04 , W [g]: 355.55, Błonnik pokarmowy [g]: 38.91 , NKT [g]: 41.33 , JKT [g]: 39.62 , WKT [g]: 12.35	E [kcal]: 2441.8 , B [g]: 98.39 , T [g]: 97.72 , W [g]: 308.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.85 , NKT [g]: 40.23 ,JKT[g]: 38.62 , WKT [g]: 11.64	E [kcal]: 2403.6 , E [kJ]: 10073.6 , B [g]: 96.79 , T [g]: 97.9 , W [g]: 303.7 , Bł[g]: 37.1, NKT[g]: 40.3 , JKT[g]: 38.6, WKT[g]: 11.8	E [kcal]: 2439.7 , B [g]: 97.38 , T [g]: 95 , W [g]: 315.23 Błonnik pokarmowy [g]: 29.05 , NKT [g]: 39.38 , JKT [g]: 37.4 , WKT[g]: 11.33

***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

Czwartek 07.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 40g rukola 10g Jabłko ½ szt. Masło 15g , Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 40g rukola 20g Jabłko ½ szt. Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 30g rukola 20g Jabłko ½ szt. Masło 15g (1), Pieczywo raz 100g[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Twarożek z koperkiem 50g Polędwica Hani 40g rukola 20g Jabłko ½ szt. Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml
<i>II Śniadanie</i>	Budyń z sokiem 100ml	Budyń z sokiem 100ml	Budyń b/c 100ml	Budyń z sokiem 100ml
<i>Obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny 400g Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g Brukselka gotowana 100g Surówka z marchwi 100g Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g Brokuł 100g Surówka z marchwi 100g Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Kasza jęczmienna z sosem pieczeniowym 250/100g Brokuł 100g Surówka z marchwi 100g Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g Brokuł 100g Surówka z marchwi 100g Kisiel pitny 200ml
<i>Kolacja</i>	Schab z pieca 60g	Schab z pieca 60g	Schab z pieca 60g	Schab z pieca 60g

	ogórek świeży 50g sałata lodowa 1 liść 20g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Herbata 250ml	Pomidor bez skórki 80g sałata lodowa 1 liść 20g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Herbata 250ml	Pomidor 80g sałata lodowa 1 liść 20g Masło 15g (1), Pieczywo raz 100g[1], Herbata 250ml	Pomidor bez skórki 80g sałata lodowa 1 liść 20g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żytnie, raz 100g[1], Herbata 250ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2310.15 , B [g]: 90.84 , T [g]: 63.93 , W [g]: 362.97, Błonnik pokarmowy [g]: 35.15 , NKT[g]: 31.43 , JKT [g]: 20.36 , WKT[g]: 7.41	, E [kcal]: 2307.25 B [g]: 89.67 , T [g]: 63.94 , W [g]: 363.37, Błonnik pokarmowy [g]: 34.76 , NKT [g]: 31.46 , JKT [g]: 20.37 , WKT [g]: 7.41	E [kcal]: 2269.05 , E [kJ]: 9532.62 , B [g]: 88.07 , T [g]: 64.12 W [g]: 358.17 Bł[g]: 42 NKT[g]: 20.4, JKT[g]: 38.6, WKT[g]: 7.6	E [kcal]: 2307.25 , B [g]: 89.67 , T [g]: 63.94 , W [g]: 363.37 Błonnik pokarmowy [g]: 34.76 , NKT: 31.46 , JKT [g]: 20.37 , WKT [g]: 7.41

***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

Piątek 08.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Ser żółty 40g Przysmak z weka 40g Rzodkiewka 50g Sałata 5g 1liść Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Przysmak z weka 40g Twaróg 40g mandarynka 1 szt. Sałata 1liść Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Przysmak z weka 40g Twaróg 40g mandarynka 1 szt Sałata 1liść Masło 15g (1), Pieczywo raz. 100G[1], Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Przysmak z weka 60g mandarynka 1 szt. Sałata 1liść Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<i>II Śniadanie</i>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<i>Obiad</i>	Kartoflanka z zacierką 400g[1,3,7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] sur. z czerwonej kapusty 100g szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g[1,3,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4] szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g[1,3,7,9] Ryba gotowana z brokułem 100/100g [1,4] szpinak gotowany 100g Kasza pęczak 200g Kompot 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g[1,3,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4] szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200 ml
<i>Kolacja</i>	Sałatka jarzynowa 100g Roszponka 10g Masło 15g (1) ,	Polędwica z majerankiem 60g Buraki got 50g Roszponka 10g	Polędwica z majerankiem 60g surówka z buraków 50g	Polędwica z majerankiem 60g Buraki gotowane 50g Roszponka 10g

	Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml	Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml	Roszponka 10g Masło 15g (1) , Pieczywo żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml	Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml
Posilek nocny	Banan 1/2 szt	Banan 1/2 szt	Grapefruit 1/4 szt	Banan 1/2 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2621.42 , B [g]: 115.27 , T [g]: 96.53 , W [g]: 339.24 Błonnik pokarmowy [g]: 31.01 , NKT [g]: 43.79 , JKT [g]: 34.63 , WKT [g]: 10.92	E [kcal]: 2315.52 , B [g]: 103.28 , T [g]: 70.3 , W [g]: 333.31, Błonnik pokarmowy [g]: 30.38 , NKT [g]: 38.27 , JKT [g]: 20.45 , WKT [g]: 6.3	E [kcal]: 2341.02 , E [kJ]: 9834.35 , B [g]: 111.7 , T [g]: 75.7 , W [g]: 321.97 Bł[g]: 38.5, NKT[g]: 39.9, JKT[g]: 22.6, WKT[g]: 7.6	E [kcal]: 2315.52 , B [g]: 103.28 , T [g]: 70.3 , W [g]: 333.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.38 , NKT [g]: 38.27 , JKT [g]: 20.45 ,WKT [g]: 6.3

***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

Sobota 09.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	polędwica drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata 5g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	polędwica drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata 5g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	polędwica drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata 5g 1 liść Masło 15g Pieczywo raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	polędwica drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata 5g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<i>II Śniadanie</i>	Galaretka owocowa 100g pieczywo chrupkie 1 szt.	Galaretka owocowa 100g pieczywo chrupkie 1 szt.	Kisiel b/c 100g pieczywo chrupkie 1 szt.	Galaretka owocowa 100g pieczywo chrupkie 1 szt.
<i>Obiad</i>	Krupnik jęczmienny z ziel.pietruszką 400g [1,9] Fasolka po bretońsku 250g [1] kalafior 100g Ziemniaki puree 200g, Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietruszką 400g [1,9] Rizotto z sosem pomidorowym i warzywami 180g[1] Mix sałat 50 g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietruszką 400g [1,9] Risotto z brązowym ryżem z sosem pomidorowym i warzywami 180g[1] kalafior 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietruszką 400g [1,9] Rizotto z sosem pomidorowym i warzywami 180g[1] Mix sałat 50 g Kompot 200ml
<i>Kolacja</i>	Paprykarz 50g[4] Szynka konserwowa rzodkiewka 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1],	Serek almette mini 2 szt. [7] Szynka konserwowa 40g-rukola 10g Masło 15g , Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1],	Serek almette mini 2 szt.[7] Szynka konserwowa 40g-jabłko 1/2szt. Rukola 10g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1],	Serek almette mini 2 szt.[7] Szynka konserwowa 40g- jabłko 1/2szt. Rukola 10g Masło 15g,

	Herbata 200ml Jabłko 1/2 szt.	Herbata 200ml Jabłko 1/2szt.	Herbata 200ml Jabłko 1/2szt.	Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml Jabłko 1/2szt.
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka	Maślanka naturalna 240g 1 szklanka	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2291.69 , B [g]: 99.03 , T [g]: 71.64 , W [g]: 322.92, Błonnik pokarmowy [g]: 32.69 , NKT [g]: 33.81 , JKT [g]: 25.5 , WKT [g]: 10.09	E [kcal]: 2485.15 , B [g]: 96.11 , T [g]: 88.56 , W [g]: 332.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.86 , NKT [g]: 45.36 , JKT[g]: 29.79 , WKT [g]: 11.55	E [kcal]: 2365.75 , E [kJ]: 9915.65 , B [g]: 99.41 , T [g]: 92.34, W [g]: 302.58 , Bł[g]: 34.1 NKT[g]: 45.5, JKT[g]: 30.1, WKT[g]: 11.7	E [kcal]: 2413.15 , B [g]: 88.01 , T [g]: 88.66 , W [g]: 332.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.86 , NKT [g]: 42.97 , JKT [g]: 29.8 , WKT [g]: 11.58

***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

Niedziela 10.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Jajko 1szt Polędwica miodowa 40g Mandarynka 1 szt. roszponka 10g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml	Jajko 1 szt. Polędwica miodowa 40g Mandarynka 1 szt. sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Zacierka na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml	Jajko 1 szt. Polędwica miodowa 40g Mandarynka 1 szt. sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo żyt, raz. 100G, [1] Zacierka na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml	Jajko – białka 2 szt. Polędwica miodowa 40g Mandarynka 1 szt. sałata lodowa 15g 1liść, Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml
<i>II Śniadanie</i>	Chałka 50g [1] dżem 20g	Chałka 50g [1] dżem 20g	Pieczywo chrupkie razowe/żytnie 1 szt. Szynka z indyka 15g	Chałka 50g [1] dżem 20g
<i>Obiad</i>	Rosół z makaronem 400g [1,3,9] Udka pieczone 120g Ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 100g Surówka z pekińskiej kapusty 100g, Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Brokuł gotowany 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9,3], Potrawka z kurczaka 180g,[1] Ziemniaki 200g, Brokuł gotowany 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g- Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g,[1] Ziemniaki 200g, Brokuł gotowany 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g- Kompot 200ml
<i>Kolacja</i>	Piersz maślana 60g pomidor 80g	Piersz maślana 60g pomidor 80g	Piersz maślana 60g pomidor 80g	Piersz maślana 60g pomidor 80g

	sałata lodowa 1 liść Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	sałata lodowa 1 liść Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml	sałata lodowa 1 liść Masło 15g (1) , Pieczywo raz. 100g[2] Herbata 200ml	sałata lodowa 1 liść Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[2] Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2348.62 , B [g]: 109.43 , T [g]: 74.93 , W [g]: 324.64, Błonnik pokarmowy [g]: 29.16 , NKT[g]: 31.97 , JKT [g]: 26.22 , WKT [g]: 10.8	E [kcal]: 2252.09 , B [g]: 107.32 , T [g]: 68.32 , W [g]: 315.81 ,Błonnik pokarmowy [g]: 25.54 , NKT [g]: 33.96 ,JKT [g]: 21.24 , WKT[g]: 7.83	E [kcal]: 1976.99 , E [kJ]: 8296.7 , B [g]: 103.87 , T [g]: 67.9, W [g]: 255.53 Bł[g]: 33.34, NKT[g]: 35.12, JKT[g]: 20.47, WKT[g]: 7.13	E [kcal]: 2201.49 , B [g]: 106.42 , T [g]: 63.13 , W [g]: 315.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.54 , NKT[g]: 32.26 , JKT [g]: 18.84 , WKT (PUFA) [g]: 7.38

***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

Poniedziałek 11.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Pasztet 50g szynka tyrolska 40g Papryka 30g mix sałat 20g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twaróżkowa z pietruszką 50g szynka tyrolska 40g mix sałat 20g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twaróżkowa z pietruszką 50g szynka tyrolska 40g mix sałat 20g Masło 15g, Pieczywo raz. 100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twaróżkowa z pietruszką 50g szynka tyrolska 40g mix sałat 20g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<i>II Śniadanie</i>	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
<i>Obiad</i>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g , [1,7] Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g , [1,7] Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g, [1,7] Ryż (brązowy) z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Grapefruit 1/4 szt. Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g , [1,7] Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2 szt. Kompot 200ml
<i>Kolacja</i>	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 50g [4,7] Polędwica Hani 40g, ogórek kiszony 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1],	Polędwica Hani 60g, Jabłko pieczone- 1/2 szt Marchewka got 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Polędwica Hani 60g, Jabłko pieczone- 1/2 szt Surówka z marchewki 50g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1], Herbata 200ml	Polędwica Hani 60g, Jabłko pieczone- 1/2 szt. Marchewka got 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1],

	Herbata 200ml			Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka z twarożkiem 1szt.	Kanapka z twarożkiem 1szt.	Kanapka z twarożkiem 1szt.	Kanapka z twarożkiem 1szt.
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2208.14 , B [g]: 87.13 , T [g]: 62.38 , W [g]: 340.47, Błonnik pokarmowy [g]: 28.57 , NKT [g]: 30.73 , JKT [g]: 19.7 , WKT [g]: 7.45	E [kcal]: 2348.09 , B [g]: 95.64 , T [g]: 61.5 , W [g]: 369.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.08 , NKT [g]: 33.56 , WKT [g]: 5.91	E [kcal]: 2309.89 , E [kJ]: 9717.6 , B [g]: 94.04 , T [g]: 61.68, W [g]: 364.71 , Bł[g]: 37.3, NKT[g]: 33.6, JKT[g]: 17.9, WKT[g]: 6.1	E [kcal]: 2348.09 , B [g]: 95.64 , T [g]: 61.5 , W [g]: 369.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.08 , NKT [g]: 33.56 , JKT [g]: 17.84 , WKT [g]: 5.91

*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

Wtorek 12.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<i>Śniadanie</i>	Ser żółty 40g [7] Polędwica Hani 40g Sałata zielona 1l, Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Pasta jajeczno- twarogowa 50g Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1l, Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Pasta jajeczno- twarogowa 50g Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1l, Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Polędwica sopocka 60g Sałata zielona 1l, Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]
<i>II Śniadanie</i>	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt	Śliwki 2 szt
<i>Obiad</i>	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Marchew z groszkiem 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Klopsik w sosie majerankowym 100/100g[1,3] Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Kasza gryczana 200g Bukiet warzyw 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9], Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
<i>Kolacja</i>	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g sałata lodowa 1 liść	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g sałata lodowa 1 liść	Szynka piwna 40g Jajko 1 szt sałata lodowa 1 liść	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g sałata lodowa 1 liść

	mandarynka 1szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	surówka z marchewki 50g Masło 15g (1), Pieczywo raz 100g[1], Herbata 200 ml	mandarynka 1szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g pieczywo chrupkie żytnie 1 szt	Serek wiejski 100g pieczywo chrupkie żytnie 1 szt	Serek wiejski 100g pieczywo chrupkie żytnie 1 szt	Serek wiejski 100g pieczywo chrupkie żytnie 1 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2469.12 , B [g]: 106.89 , T [g]: 83.34 , W [g]: 340.42, Błonnik pokarmowy [g]: 32.77 , NKT [g]: 39.48 ,JKT [g]: 27.53 , WKT [g]: 10.58	E [kcal]: 2521.44 , B [g]: 116.93 , T [g]: 82.33 , W [g]: 346.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.67 , NKT [g]: 36.6 , JKT [g]: 29.47 ,WKT [g]: 10.53	E [kcal]: 2563.74 , E [kJ]: 10748.92 , B [g]: 127.08 , T [g]: 86.91, W [g]: 340.34 Bł[g]: 43.12 NKT[g]: 36.86, JKT[g]: 31.89, WKT[g]: 11.64	E [kcal]: 2413.34 , B [g]: 103.99 , T [g]: 76.86 , W [g]: 344.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.5 , NKT [g]: 34.81 , JKT [g]: 27.01 , WKT [g]: 10.06

***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