



Środa 27.12.2023

	<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>
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Przysmak z weka 40g 15g Sałata lodowa 1 liść Rzodkiewka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Przysmak z weka 40g 15g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Przysmak z weka 40g 15g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1szt Pieczywo raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Przysmak z weka 40g 15g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [1] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Marchew z groszkiem 100g (2), Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1] Klopsik drobiowy w sosie śmietanowym 100/100g [1, 3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Banan ½ szt Kompot 200ml	Kartoflanka 400g[1] Klopsik drobiowy w sosie śmietanowym 100/100g [1, 3,7] Kasza gryczana 200g Szpinak gotowany 100g Banan ½ szt Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1] Klopsik drobiowy w sosie śmietanowym 100/100g [1, 3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Banan ½ szt Kompot 200ml

Kolacja	Sałátka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1l. Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Pomidor 80g Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Pomidor 80g Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Pomidor 80g Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [2] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z serkiem twarogowym 1 szt [1,7]	Kanapka z serkiem twarogowym 1 szt [1,7]	Kanapka z serkiem twarogowym 1 szt [1,7]	Kanapka z serkiem twarogowym 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2325.54 , B [g]: 118.49 , T [g]: 84.56 , W [g]: 289.14 Błonnik pokarmowy [g]: 29.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.47	E [kcal]: 2457.77 , B [g]: 107.26 , T [g]: 75.64 , W [g]: 355.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.91	E [kcal]: 2905.57 , B [g]: 128.16 , T [g]: 79.02 , W [g]: 447.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 48.31	E [kcal]: 2457.77 , B [g]: 107.26 , T [g]: 75.64 , W [g]: 355.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.91

	Kompot owocowy 200ml		Grapefruit 1/4szt Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Jajko 1szt [3] Rolada z kurczakiem 40g, mix sałat 10g Pomidor 80g, Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajko 1szt [3] Rolada z kurczakiem 40g, mix sałat 10g Pomidor 80g, Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajko 1szt [3] Rolada z kurczakiem 40g, mix sałat 10g Pomidor 80g, Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajko białko 2szt [3] Rolada z kurczakiem 40g, mix sałat 10g Pomidor 80g, Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka z pastą mięsno-warzywną 1 szt. [1]	Kanapka z pastą mięsno-warzywną 1 szt. [1]	Kanapka z pastą mięsno-warzywną 1 szt. [1]	Kanapka z pastą mięsno-warzywną 1 szt. [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2532.76 , B [g]: 86.76 , T [g]: 88.63 , W [g]: 365.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.04	E [kcal]: 2525.26 , B [g]: 85.83 , T [g]: 87.32 , W [g]: 367.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.3 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.5	E [kcal]: 2467.26 , B [g]: 84.22 , T [g]: 88.75 , W [g]: 357.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.17	E [kcal]: 2474.66 , B [g]: 84.93 , T [g]: 82.13 , W [g]: 367.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.5

Piątek 29.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Szynka Pyszdy 60g, Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka Pyszdy 60g, Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka Pyszdy 60g, Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka Pyszdy 60g, Sałata lodowa 1 liść Jabłko ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Obiad	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7] Ryba smażona 100g[1,3,4] Surówka z kiszanej kapusty 100g Ziemniaki 200g, Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Brokuł 100g Ziemniaki 200g, Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7] Ryba gotowana 100g [4] Brokuł 100g Surówka z marchewki 100g Ziemniaki 200g, Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g [7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Brokuł 100g Ziemniaki 200g, Kompot 200ml
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Rukola 10g	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Rukola 10g Masło 15g,	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Rukola 10g	Rolada z kurczakiem 60g Pomidor 80g Rukola 10g

	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt. [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt. [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt. [1,3]	Kanapka z białkiem jajka 1 szt. [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2312.79 , B [g]: 112.74 , T [g]: 80.48 , W [g]: 304.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.58	E [kcal]: 2206.49 , B [g]: 110.79 , T [g]: 69.44 , W [g]: 302.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.28	E [kcal]: 2163.69 , B [g]: 109.17 , T [g]: 69.61 , W [g]: 296.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.14	E [kcal]: 2201.09 , B [g]: 110.66 , T [g]: 69.58 , W [g]: 300.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.18


Sobota 30.12.2023



	<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	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g- Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 szt [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	. Serek almette 2 szt [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 szt [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ¼ szt.	Banan 1 szt
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 250g Surówka z buraczkami z jabłkiem 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g Makaron z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczkami z jabłkiem 100g	Brokułowa z ziemniakami 400g Makaron brązowy z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczkami z jabłkiem 100g	Brokułowa z ziemniakami 400g Makaron z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczkami z jabłkiem 100g


Kolacja	<p>Salatka jajeczna z koperkiem 100g . Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1l. Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Szynka żywiecka 40g</p> <p>Twaróg chudy 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Szynka żywiecka 40g</p> <p>Twaróg chudy 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Szynka żywiecka 40g</p> <p>Twaróg chudy 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	<p>Serek wiejski 100g [7]</p> <p>Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt. [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g [7]</p> <p>Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt. [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g [7]</p> <p>Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt. [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g [7]</p> <p>Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt. [1]</p>
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2688.17 , B [g]: 118.94 , T [g]: 91.96 , W [g]: 367.85</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.1</p>	<p>E [kcal]: 2654.62 , B [g]: 118.37 , T [g]: 85.62 , W [g]: 370.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.28</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.77</p>	<p>E [kcal]: 2554.42 , B [g]: 118.95 , T [g]: 86.77 , W [g]: 346.22</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.17</p>	<p>E [kcal]: 2654.62 , B [g]: 118.37 , T [g]: 85.62 , W [g]: 370.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.28</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.77</p>

Niedziela 31.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żółtkowego</i>
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 30g Pomarańcza ½ szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt. [3] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Pomarańcza ½ szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt.[3] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Pomarańcza ½ szt. Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko białka 2 szt. [3] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Pomarańcza ½ szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Kotlet z karkówki 100g Ziemniaki 200g, Mizeria ze śmietaną 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g, Sałata vingrette 50g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g [1,7] Kasza jaglana 200g, Sałata vingrette 50g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g [1,7] Ziemniaki 200g, Sałata vingrette 50g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Szynka gotowana 40g	Dżem truskawkowy 50g Szynka gotowana 40g	Szynka gotowana 60g Jabłko 1/2szt.,	Dżem truskawkowy 50g Szynka gotowana 40g


	Jabłko 1/2szt., Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jabłko 1/2szt., Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Salata lodowa 1 liść, Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Jabłko 1/2szt., Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarożkiem 1 szt. [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt. [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt. [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt. [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2739.41 , B [g]: 108.64 , T [g]: 94.57 , W [g]: 372.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.27	E [kcal]: 2485.77 , B [g]: 105.76 , T [g]: 72.34 , W [g]: 362.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.2	E [kcal]: 2727.07 , B [g]: 116.1 , T [g]: 83.53 , W [g]: 391.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.39	E [kcal]: 2435.17 , B [g]: 104.86 , T [g]: 67.15 , W [g]: 362.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.2

Poniedziałek 01.01.2024

	<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>
Śniadanie	Parówka drobiowa 1szt, Musztarda 20g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1szt, Pomidor 80g Mandarynka 1 szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1szt, Pomidor 80g Mandarynka 1 szt. Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1szt, Pomidor 80g Mandarynka 1 szt. Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1,9] Brukselka 100g Marchewka tarta z olejem 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1,9] Kalafior 100g Marchewka tarta z olejem 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1,9] Kalafior 100g Marchewka tarta z olejem 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1,9] Marchewka tarta z olejem 100g Kompot owocowy 200ml

	Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml	
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Połędwica Hani 40g, rzodkiewka 50g brokuł 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml	Połędwica Hani 60g, Twarożek z pietruszką 50g [7] brokuł 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml	Połędwica Hani 60g, Twarożek z pietruszką 50g [7] rukola 10g Masło 15g (1) Pieczywo raz.100g (2), Herbata 200ml	Połędwica Hani 60g, Twarożek z pietruszką 50g [7] rukola 10g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml
Posiłek nocny	Sałátka jarzynowa lekka 100g [3,7]	Sałátka jarzynowa lekka 100g [3,7]	Sałátka jarzynowa lekka 100g [3,7]	Sałátka jarzynowa lekka 100g [3,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2918.07 , B [g]: 122.83 , T [g]: 123.39 , W [g]: 358.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 50.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 18.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 53.36	E [kcal]: 2787.97 , B [g]: 123.67 , T [g]: 113.03 , W [g]: 346.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 48.69	E [kcal]: 2781.77 , B [g]: 120.83 , T [g]: 118.08 , W [g]: 338.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 47.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 15.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 54.75	E [kcal]: 2846.97 , B [g]: 122.87 , T [g]: 118.13 , W [g]: 351.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 47.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 15.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 50.49

Wtorek 02.01.2024

	<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	Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 50g Ogonówka 40g Sałata 1 liść Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g Ogonówka 40g Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g Ogonówka 40g Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g Ogonówka 40g Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna 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	Kalafiorowa z ryżem 400g Sznyceł panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/ 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Buraczki z olejem 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/ 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Buraczki z olejem 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/ 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Buraczki z olejem 100g Kompot 200ml

Kolacja	Kanapkowa z kurcząt 60g Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Kanapkowa z kurcząt 60g Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Kanapkowa z kurcząt 60g Sałata lodowa 1l. Grapefruit1/4 szt. Masło 15g,(1) Pieczywo raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Kanapkowa z kurcząt 60g Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt owocowy 180g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2637.82 , B [g]: 122.86 , T [g]: 79.08 , W [g]: 377.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.04	E [kcal]: 2590.17 , B [g]: 111.24 , T [g]: 75.23 , W [g]: 387.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.7	E [kcal]: 2551.97 , B [g]: 109.64 , T [g]: 75.41 , W [g]: 382.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.9	E [kcal]: 2590.17 , B [g]: 111.24 , T [g]: 75.23 , W [g]: 387.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.7

***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