



Poniedziałek 29.04.2024

	<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	Pasztet 50g Szynka z indyka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Szynka z indyka 40g Mix sałat 10g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Szynka z indyka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Szynka z indyka 40g Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 75/80g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 75/80g


	75/80g Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	75/80g Pomarańcza ¼ szt Kompot 200ml	Banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2332.72 , B [g]: 104.62 , T [g]: 62.68 , W [g]: 353.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.62 Sól [g]: 7.14 , Sacharoza [g]: 54.06	E [kcal]: 2420.72 , B [g]: 101.55 , T [g]: 67.98 , W [g]: 366.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.37 Sól [g]: 7.27 , Sacharoza [g]: 48.11	E [kcal]: 2241.72 , B [g]: 105.42 , T [g]: 77.88 , W [g]: 323.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.05 Sól [g]: 7.5 , Sacharoza [g]: 20.71	E [kcal]: 2450.22 , B [g]: 101.53 , T [g]: 68.2 , W [g]: 373.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.27 Sól [g]: 7.27 , Sacharoza [g]: 53.31

Wtorek 30.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Miód 25g	Rogal 50g [1] Miód 25g	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Rogal 50g [1] Miód 25g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 75/80g Sałatka z buraczków 75/80g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Kalafior 80g Sałatka z buraczków 75/80g	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 75/80g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1/2 szt Sałatka z buraczków 75/80g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Salatka z buraczków 75/80g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [7] Pasta z brokuła i twarogu 60g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 60g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 60g Rzodkiewka 30g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 60g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2710.27 , B [g]: 109.47 , T [g]: 98.48 , W [g]: 352.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.24 Sól [g]: 11.09 , Sacharoza [g]: 20.13	E [kcal]: 2483.12 , B [g]: 105.28 , T [g]: 69.08 , W [g]: 367.44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.63 Sól [g]: 8.75 , Sacharoza [g]: 24.69	E [kcal]: 2428.72 , B [g]: 112.51 , T [g]: 88.36 , W [g]: 315.15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.31 Sól [g]: 10.72 , Sacharoza [g]: 14.5	E [kcal]: 2528.32 , B [g]: 107.03 , T [g]: 72.5 , W [g]: 378.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.7 Sól [g]: 8.86 , Sacharoza [g]: 33.38

Środa 01.05.2024

	<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 jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt, Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g, Gruszka 1/2szt Mix sałat 10g, Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7] Ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 75/80g	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7] Ryż 200g Fasolka szparagowa z wody 80g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7] Ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 75/80g	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7] Ryż 200g Fasolka szparagowa z wody 80g Kompot 200ml

	Kompot 200ml		Kompot 200ml	
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń śmietanowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2795.81 , B [g]: 126.2 , T [g]: 102.33 , W [g]: 362.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.73 Sól [g]: 8.82 , Sacharoza [g]: 18.86	E [kcal]: 2630.5 , B [g]: 117.42 , T [g]: 106.47 , W [g]: 316.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.01 Sól [g]: 8.43 , Sacharoza [g]: 14.6	E [kcal]: 2713.81 , B [g]: 123.99 , T [g]: 102.26 , W [g]: 347.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.59 Sól [g]: 8.42 , Sacharoza [g]: 11.16	E [kcal]: 2473.1 , B [g]: 102.44 , T [g]: 90.8 , W [g]: 327.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.75 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 29.68


Czwartek 02.05.2024



	<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	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 75/80g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 75/80g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 75/80g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 75/80g


Kolacja	Brukselka 80g Kompot 200ml	Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Brukselka 80g Kompot 200ml	Kiwi 1 szt Kompot 200ml
	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 30g Masło 15g,	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2287.98 , B [g]: 92.11 , T [g]: 61.84 , W [g]: 360.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.68 Sól [g]: 8.63 , Sacharoza [g]: 24.02	E [kcal]: 2301.58 , B [g]: 89.43 , T [g]: 61.84 , W [g]: 364.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.48 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 24.02	E [kcal]: 2171.78 , B [g]: 93.01 , T [g]: 63.08 , W [g]: 330.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.73 Sól [g]: 9.09 , Sacharoza [g]: 18.4	E [kcal]: 2301.58 , B [g]: 89.43 , T [g]: 61.84 , W [g]: 364.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.48 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 24.02

Piątek 03.05.2024

	<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	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 30g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 30g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt	Jogurt nat 180g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt
Obiad	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1, 3, 4} Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 75/80g Brokuł 80g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4} Ziemniaki 200g Marchewka duszona 75/80g Brokuł 80g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4} Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 75/80g Brokuł 80g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4} Ziemniaki 200g Marchewka duszona 75/80g Brokuł 80g Kompot 200ml


Kolacja	<p>Salatka jarzynowa 100g</p> <p>Filet złocisty 40g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet złocisty 40g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet złocisty 40g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet złocisty 40g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2672.24 , B [g]: 107.69 , T [g]: 94.71 , W [g]: 370.59</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.93</p> <p>Sól [g]: 10.51 , Sacharoza [g]: 48.17</p>	<p>E [kcal]: 2352.56 , B [g]: 97.78 , T [g]: 81.03 , W [g]: 323.87</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 31</p> <p>Sól [g]: 7.73 , Sacharoza [g]: 44.12</p>	<p>E [kcal]: 2357.61 , B [g]: 112.58 , T [g]: 95.13 , W [g]: 280.25</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 51.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.09</p> <p>Sól [g]: 9.16 , Sacharoza [g]: 20</p>	<p>E [kcal]: 2346.36 , B [g]: 97.18 , T [g]: 80.95 , W [g]: 322.87</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.5</p> <p>Sól [g]: 7.72 , Sacharoza [g]: 44.04</p>

Sobota 04.05.2024

	<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 Rzodkiewka 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Rzodkiewka 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 60g Sałata zielona 1 liść 5g Jabłko pieczone 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	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwona 75/80g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z kapusty czerwona 75/80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony 80g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g	Carpaccio z buraka i twarogu	Carpaccio z buraka i twarogu	Carpaccio z buraka i twarogu 60g [7]

	[4,7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ¼ szt, Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	60g [7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ¼ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	60g [7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Banan ¼ szt 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 jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2195.32 , B [g]: 96.85 , T [g]: 78.31 , W [g]: 295.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.83 Sól [g]: 10.7 , Sacharoza [g]: 16.14	E [kcal]: 2313.92 , B [g]: 107.7 , T [g]: 77.07 , W [g]: 319.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.68 Sól [g]: 8.55 , Sacharoza [g]: 17.31	E [kcal]: 2332.17 , B [g]: 105.03 , T [g]: 74.68 , W [g]: 334.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.15 Sól [g]: 9.43 , Sacharoza [g]: 19.41	E [kcal]: 2366.62 , B [g]: 106.55 , T [g]: 77.93 , W [g]: 330.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.53 Sól [g]: 8.52 , Sacharoza [g]: 27.01

Niedziela 05.05.2024

	<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	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	2 białka gotowane [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir nat 240g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 75/80g Marchew z porem 75/80g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 80g Marchew z jabłkiem 75/80g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 75/80g Marchew z porem 75/80g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone ½ szt Marchew z jabłkiem 75/80g Kompot 200ml

	Kompot 200ml		Kompot 200ml	
Kolacja	Filet królewiecki 40g Ser żółty 40g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 40g Ser żółty 40g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 30g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2430.87 , B [g]: 110.31 , T [g]: 92.92 , W [g]: 304.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.54 Sól [g]: 9.13 , Sacharoza [g]: 18.86	E [kcal]: 2246.59 , B [g]: 102.44 , T [g]: 76.08 , W [g]: 303.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.28 Sól [g]: 8.47 , Sacharoza [g]: 18.05	E [kcal]: 2321.87 , B [g]: 111.81 , T [g]: 95.22 , W [g]: 272.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.99 Sól [g]: 9.55 , Sacharoza [g]: 17.56	E [kcal]: 2247.39 , B [g]: 100.38 , T [g]: 71.91 , W [g]: 314.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.98 Sól [g]: 8.53 , Sacharoza [g]: 26.69

***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