




Jadłospis - Środa 13.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7]. Filet złocisty 40g rukola 10g papryka 30g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Filet złocisty 40g rukola 10g jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Filet złocisty 40g rukola 10g jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g, [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Filet złocisty 40g rukola 10g jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g, [1] Zacierka na mleku 350g[1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt owocowy 1szt
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g banan 1/2 szt. Ryż 200g, Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g banan 1/2 szt Ryż 200g, Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g [1,7] Wątróbka 100g Mix sałat z sosem vinegret 50g banan 1/2szt Kasza jęczmienna 200g, Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g , Ryż 200g, banan 1/2 szt. Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Paprykarz 50g Szyńka gotowana 40g Szpinak got 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz.	Szyńka gotowana 60g Szpinak got 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz.	Szyńka gotowana 60g Szpinak świeży 20g Grapefruit ¼ szt Masło 15g , Pieczywo raz. 100g [1],	Szyńka gotowana 60g Szpinak got 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz.

	100g [1], Herbata 200ml	100g [1], Herbata 200ml	Herbata 200ml	100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	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]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2718.02 , B [g]: 117.28 , T [g]: 86.89 , W [g]: 386.13 Błonnik pokarmowy [g]: 33.1 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78	E [kcal]: 2452.45 , B [g]: 99.19 , T [g]: 66.66 , W [g]: 383.42 Błonnik pokarmowy [g]: 36.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.55	E [kcal]: 2294.05 , B [g]: 94.28 , T [g]: 64.7 , W [g]: 354.62 Błonnik pokarmowy [g]: 42.19 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.59	E [kcal]: 2452.45 , B [g]: 99.19 , T [g]: 66.66 , W [g]: 383.42 Błonnik pokarmowy [g]: 36.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.55


	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa 100g, Musztarda 20g Pomidor 80g śliwka 1 szt Masło 15g , Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Parówka drobiowa 100g, Pomidor 80g śliwka 1 szt Masło 15g (1), Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Parówka drobiowa 100g, Pomidor 80g śliwka 1 szt Masło 15g (1), Pieczywo raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml	Parówka drobiowa 100g, Pomidor 80g śliwka 1 szt Masło 15g (1), Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml
<b>II Śniadanie</b>	Galaretką owocowa 100 ml	Galaretką owocowa 100 ml	Kisiel b/c 100 ml	Galaretką owocowa 100 ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Naleśniki z dżemem i polewą 2szt. [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Makaron z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Ryż brązowy z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g Makaron z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Ser żółty 40g [7] Łopatką zbjnicka 40g	Łopatką zbjnicka 60g Sur z marchewki 50g	Łopatką zbjnicka 60g Sur z marchewki 50g	Łopatką zbjnicka 60g Sur z marchewki 50g

	Ogórek zielony 50g Mix sałat – 20g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 100g [1] Herbata 200 ml	Mix sałat – 20g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Mix sałat – 20g Masło 15g (1) , Pieczywo żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Mix sałat – 20g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Pieczywo chrupkie razowe z szynką drobiową 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie razowe z szynką drobiową 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie razowe z szynką drobiową 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie razowe z szynką drobiową 1 szt[1]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2229.3 , B [g]: 84.16 , T [g]: 85.76 , W [g]: 291.51 Błonnik pokarmowy [g]: 21.95 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.75	E [kcal]: 2350.5 , B [g]: 97.75 , T [g]: 72.07 , W [g]: 342.39, Błonnik pokarmowy [g]: 27.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.34	E [kcal]: 2132.3 , B [g]: 87.15 , T [g]: 71.75 , W [g]: 303.79 Błonnik pokarmowy [g]: 36.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.23	E [kcal]: 2350.5 , B [g]: 97.75 , T [g]: 72.07 , W [g]: 342.39, Błonnik pokarmowy [g]: 27.37 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.34

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Polędwica sopocka 60g, Banan 1/2szt Sałata zielona 1 Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Polędwica sopocka 60g, Banan 1/2szt Sałata zielona 1 Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Polędwica sopocka 60g, Banan 1/2szt Sałata zielona 1 Masło 15g (1), Pieczywo raz. 100G[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Polędwica sopocka 60g, Banan 1/2szt Sałata zielona 1 Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń z sokiem 100 ml	Budyń z sokiem 100 ml	Budyń 100 ml	Budyń z sokiem 100 ml
<b>Obiad</b>	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g Ziemniaki 200g, Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g Kasza pęczak 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką Ziemniaki 200g 100/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka jajeczna z koperkiem 50g	Jajko gotowane 1 szt Szyńka Pyzdry 40g	Jajko gotowane 1 szt Szyńka Pyzdry 40g	Jajko gotowane 1 szt Szyńka Pyzdry 40g

	Szynka Pyszdy 40g Roszponka 10g Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 100g [1] Herbata 200 ml	Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g (1) , Pieczywo żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z twarożkiem 1 szt	Kanapka z twarożkiem 1 szt	Kanapka z twarożkiem 1 szt	Kanapka z twarożkiem 1 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2634.97 , B [g]: 130.38 , T [g]: 87.52 , W [g]: 347.75 Błonnik pokarmowy [g]: 31.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11	E [kcal]: 2398.72 , B [g]: 111.07 , T [g]: 73.62 , W [g]: 337.76 Błonnik pokarmowy [g]: 28.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8	E [kcal]: 2446.12 , B [g]: 113.44 , T [g]: 72.48 , W [g]: 354.27 Błonnik pokarmowy [g]: 38.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.48	E [kcal]: 2398.72 , B [g]: 111.07 , T [g]: 73.62 , W [g]: 337.76 Błonnik pokarmowy [g]: 28.55 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8


Jadłospis - Sobota 16.12.2023

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Ryż na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Jogurt naturalny 1 szt. Pierś maślana 40g Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka	Sok pomidorowy 1 szklanka
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7] Łazanki z białą kapustą i kiełbasą 250g ([1,9]) Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Polędwica z weka 60g Ogórek kiszony 50g Surówka z marchewki 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1],	Polędwica z weka 60g Pomidor 80g Surówka z marchewki 50g Masło 15g ,	Polędwica z weka 60g Pomidor 80g Surówka z marchewki 50g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1],	Polędwica z weka 60g Pomidor 80g Surówka z marchewki 50g Masło 15g,


	Herbata 200ml	Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Herbata 200ml	Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2108.72 , B [g]: 82.52 , T [g]: 69.82 , W [g]: 306.56 Błonnik pokarmowy [g]: 33.08 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.24	E [kcal]: 2021.57 , B [g]: 92.87 , T [g]: 50.98 , W [g]: 318.23, Błonnik pokarmowy [g]: 36.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.66	E [kcal]: 2013.37 , B [g]: 98.72 , T [g]: 54.71 , W [g]: 304.43 Błonnik pokarmowy [g]: 41.94 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 14.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.89	E [kcal]: 2021.57 , B [g]: 92.87 , T [g]: 50.98 , W [g]: 318.23, Błonnik pokarmowy [g]: 36.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.66




*Jadłospis - Niedziela 17.12.2023*

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Mix sałat 10g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Kasza manna na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Mix sałat 10g Pieczywo żyt, raz. 100G, [1] Kasza manna na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7] Masło 15g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,2], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50g [1]	Ciasto drożdżowe 50g [1]	Śliwka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g [1]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem zabieleną śmietaną 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka pieczona Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g - d. ogólna, Bukiet warzyw na ciepło 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem zabieleną śmietaną 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem zabieleną śmietaną 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem zabieleną śmietaną 400g [1,7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym Ziemniaki 200g, Kalafior 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kisiel pitny 200ml
<b>Kolacja</b>	Szyunka gotowana 60g, Rukola 10g Pomarańcza 1/2 Masło 15g	Szyunka gotowana 60g, Rukola 10g Pomarańcza 1/2szt	Szyunka gotowana 60g, Rukola 10g Grejpfrut 1/4 szt	Szyunka gotowana 60g, Rukola 10g Pomarańcza 1/2szt

	Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1] Herbata 200ml	Masło 15g , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.	Kanapka z szynką 1 szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2542.62 , B [g]: 104.68 , T [g]: 84.37 , W [g]: 358.75 Błonnik pokarmowy [g]: 35.01 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.43	E [kcal]: 2294.69 , B [g]: 110.94 , T [g]: 75.41 , W [g]: 309.2, Błonnik pokarmowy [g]: 29.65 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.86	E [kcal]: 2103.39 , B [g]: 105.01 , T [g]: 71.62 , W [g]: 278.5 Błonnik pokarmowy [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.48	E [kcal]: 2253.89 , B [g]: 107.51 , T [g]: 72.36 , W [g]: 309.6 Błonnik pokarmowy [g]: 35.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.55

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasztet 50g Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Almette mini 2 szt [7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Almette mini 2 szt [7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz. 100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Almette mini 2 szt [7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Sałata z sosem vinegret 50g Śliwka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr. 400G [1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g[1] Sałata z sosem vinegret 50g Śliwka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr. 400G [1,9] Makaron brązowy z sosem mięsno-bolońskim 200/180g[1] Sałata z sosem vinegret 50g Śliwka 1 szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietr. 400G [1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g[1] Sałata z sosem vinegret 50g Śliwka 1 szt Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka ryżowa z warzywami 100g	Szynka żywiecka 60g Sur z buraków 50g	Szynka żywiecka 60g Sur z buraków 50g	Szynka żywiecka 60g Sur z buraków 50g

	Sur z buraków 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Rukola 10g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1], Herbata 200ml	Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g[7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka naturalna 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2791.03 , B [g]: 110.63 , T [g]: 82.36 , W [g]: 414.59 Błonnik pokarmowy [g]: 36.89 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.63	E [kcal]: 2391.22 , B [g]: 93.72 , T [g]: 86.28 , W [g]: 323.7 Błonnik pokarmowy [g]: 23.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.39	E [kcal]: 2260.02 , B [g]: 88.72 , T [g]: 83.06 , W [g]: 298.11 Błonnik pokarmowy [g]: 32.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.55	E [kcal]: 2420.82 , B [g]: 91.02 , T [g]: 81.08 , W [g]: 337.4, Błonnik pokarmowy [g]: 23.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.2

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g, Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g, Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g, Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g, Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	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
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1,7] Ryż 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Brukselka 100 g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1,7] Ryż 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1,7] Kasza gryczana 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1,7] Ryż 200g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Brokuł 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Paprykarz 66g Ogonówka 40g Mix sałat 20g Pomidor 80g  Masło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	Jajko 1szt Ogonówka 40g Mix sałat 20g Pomidor 80g  Masło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	Jajko 1szt Ogonówka 40g- Mix sałat 20g Pomidor 80g  Masło 15g (1), Pieczywo raz 100g[1], Herbata 200 ml	Białka jajka 2szt Ogonówka 40g- Mix sałat 20g Pomidor 80g  śMasło 15g Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sałatka jarzynowa z jajkiem 50g	Sałatka jarzynowa 50g	Sałatka jarzynowa 50g,	Sałatka jarzynowa 50g
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2363.17 , B [g]: 104.41 , T [g]: 75.26 , W [g]: 338.69 Błonnik pokarmowy [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11	E [kcal]: 2538.49 , B [g]: 117.58 , T [g]: 77.22 , W [g]: 367.25 Błonnik pokarmowy [g]: 46 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.39	E [kcal]: 2514.29 , B [g]: 120.45 , T [g]: 79.33 , W [g]: 358.05 Błonnik pokarmowy [g]: 55.11 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.08	E [kcal]: 2612.59 , B [g]: 117.75 , T [g]: 77.32 , W [g]: 385.95 Błonnik pokarmowy [g]: 45.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.33