



Środa 20.12.2023

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 40g [7]. Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g, [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g, [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g, [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g, [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie 1 szt [1]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z makaronem 400g [1,7] Kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g, Brukselka 100g Kompot owocowy 200ml	Szpinakowa z makaronem 400g [1,7] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g, brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Szpinakowa 400g [1,7] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1] Kasza gryczana 200g, Sałatka z buraczków 100g, brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Szpinakowa z makaronem 400g [1,7] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g, brokuł 100g Kompot owocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka piwna 60g	Szynka piwna 60g	Szynka piwna 60g	Szynka piwna 60g

	Rzodkiewka 50g Banan 1/2szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Mix sałat 10g Banan 1/2szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g , Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Mix sałat 10g Banan 1/2szt Masło 15g , Pieczywo pszenn.,żytnie, raz. 100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir owocowy 240g [7]	Kefir owocowy 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2502.42 , B [g]: 109.18 , T [g]: 87.46 , W [g]: 339.05 Błonnik pokarmowy [g]: 35.91 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.85	E [kcal]: 2396.04 , B [g]: 106.64 , T [g]: 74.32 , W [g]: 343.31 Błonnik pokarmowy [g]: 33.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.05	E [kcal]: 2399.54 , B [g]: 109.76 , T [g]: 73.62 , W [g]: 346.3 Błonnik pokarmowy [g]: 42.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.79	E [kcal]: 2377.04 , B [g]: 98.74 , T [g]: 69.62 , W [g]: 357.71 E Błonnik pokarmowy [g]: 35.38 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.94

Czwartek 21.12.2023

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Marchewka tarta 50g Masło 15g , Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Zacierka na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Marchewka tarta 50g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Zacierka na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Marchewka tarta 50g Masło 15g , Pieczywo raz 100g[1], Zacierka manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Marchewka tarta 50g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Zacierka Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 400g Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt. Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g Rizotto z sosem pomidorowym i warzywami 250/100g, Pomarańcza ½ szt. Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g Rizotto (ryż brązowy) z sosem pomidorowym 250/100g Grapefruit ¼ szt. Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g Rizotto z sosem pomidorowym 250/100g Pomarańcza ½ szt. Kompot 200ml


<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa 100g, ketchup 20g pomidor 80g Sałata lodowa 1l Masło - 15g Chleb pszenno-żytni - 100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g, pomidor 80g Sałata lodowa 1l Masło 15g , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Parówka drobiowa 100g, pomidor 80g Sałata lodowa 1l Masło 15g , Pieczywo żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Parówka drobiowa 100g, pomidor 80g Sałata lodowa 1l Masło 15g , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą rybną 1 szt [1,4]	Kanapka z pastą rybną 1 szt [1,4]	Kanapka z pastą rybną 1 szt [1,4]	Kanapka z pastą rybną 1 szt [1,4]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2641.69 , B [g]: 112.38 , T [g]: 101.49 , W [g]: 340.92 Błonnik pokarmowy [g]: 39.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.12	E [kcal]: 2681.65 , B [g]: 105.78 , T [g]: 106.55 , W [g]: 342.16 Błonnik pokarmowy [g]: 31.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.48	E [kcal]: 2404.45 , B [g]: 100.95 , T [g]: 104.4 , W [g]: 285.96 Błonnik pokarmowy [g]: 39.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.77	E [kcal]: 2681.65 , B [g]: 105.78 , T [g]: 106.55 , W [g]: 342.16 Błonnik pokarmowy [g]: 31.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.48

Piątek 22.12.2023

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Papryka 30g Rukola 10g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Szynka Pyzdry 60g Mandarynka 1 szt. Rukola 10g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Szynka Pyzdry 60g Mandarynka 1 szt. Rukola 10g Masło 15g (1), Pieczywo raz. 100G[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Szynka Pyzdry 60g Mandarynka 1 szt. Rukola 10g Masło 15g (1), Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100G[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100 g	Kisiel owocowy 100 g	Kisiel owocowy b/c 100 g	Kisiel owocowy 100 g
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400g [1,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kompot 200ml Banan 1 szt.	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400g [1,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kompot 200ml Banan 1 szt.	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400g [1,9] makaron brązowy z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kompot 200ml Banan1 szt.	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400g [1,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kompot 200ml Banan 1 szt.
<b>Kolacja</b>	Paszтет 50g Filet królewski 40g	Twarożek z pietruszką 50g Filet królewski 40g	Twarożek z pietruszką 50g Filet królewski 40g	Twarożek z pietruszką 50g Filet królewski 40g

	<p>Sałata zielona 1 liść  Pomidor 80g  Masło - 15g  Chleb pszenno-żytni - 100g [1]  Herbata 200 ml</p>	<p>Sałata zielona 1 liść  Pomidor 80g  Masło 15g (1) ,  Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1]  Herbata 200ml</p>	<p>Sałata zielona 1 liść  Pomidor 80g  Masło 15g (1) ,  Pieczywo żyt, raz.100g[1]  Herbata 200ml</p>	<p>Sałata zielona 1 liść  Pomidor 80g  Masło 15g (1) ,  Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1]  Herbata 200ml</p>
<b>Posiłek nocny</b>	<p>Serek wiejski 100g  Pieczywo chrupkie 1 szt [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g  Pieczywo chrupkie 1 szt [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g  Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]</p>	<p>Serek wiejski 100g  Pieczywo chrupkie 1 szt [1]</p>
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>E [kcal]: 2379.69 , B [g]: 89.83 , T [g]: 75.25 , W [g]: 349.94  Błonnik pokarmowy [g]: 24.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.31</p>	<p>E [kcal]: 2376.29 , B [g]: 96.37 , T [g]: 69.11 , W [g]: 356.78  Błonnik pokarmowy [g]: 25.62 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.79</p>	<p>E [kcal]: 2514.09 , B [g]: 108.4 , T [g]: 72.61 , W [g]: 375.28  Błonnik pokarmowy [g]: 39.43 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.2</p>	<p>E [kcal]: 2354.29 , B [g]: 95.9 , T [g]: 69.03 , W [g]: 351.88  Błonnik pokarmowy [g]: 24.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.76</p>


Sobota 23.12.2023

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pierś maślana 60g Chrzan 20g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pierś maślana 60g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pierś maślana 60g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g[1], Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g Udko pieczone 1 szt. Ok. 120g Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa na ciepło 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Udko gotowane 1 szt. ok. 120 g Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Udko gotowane 1 szt. ok. 120 g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Sałatka z buraczków 100g Kasza jaglana 200g, Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Udko gotowane 1 szt. ok. 120 g Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Jajko 1 szt. [3] Ser żółty 40g [7] Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Jajko 1 szt. [3] Serek almette 2 szt [7] Sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki 50g Masło 15g , Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Jajko 1 szt. [3] Serek almette 2 szt [7] Sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki 50g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1], Herbata 200ml	Jajko 1 szt. [3] Serek almette 2 szt [7] Sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z szynką 1 szt.[1]	Kanapka z szynką 1 szt. [1]	Kanapka z szynką 1 szt. [1]	Kanapka z szynką 1 szt. [1]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2272.42 , B [g]: 105.12 , T [g]: 85.9 , W [g]: 285.46 Błonnik pokarmowy [g]: 27.87 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78	E [kcal]: 2298.47 , B [g]: 98.43 , T [g]: 91.21 , W [g]: 287.15 Błonnik pokarmowy [g]: 29 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.18	E [kcal]: 2792.87 , B [g]: 114 , T [g]: 94.17 , W [g]: 393.46 Błonnik pokarmowy [g]: 39.97 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.76	E [kcal]: 2299.57 , B [g]: 98.35 , T [g]: 91.4 , W [g]: 287.25 Błonnik pokarmowy [g]: 29.2 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.19



Niedziela 24.12.2023

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Dżem brzoskwiniowy 50g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Dżem brzoskwiniowy 50g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Mix sałat 10g Masło 15g (1) , Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g[1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9], Kawa z mlekiem 200ml [1,7]	Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Jajko 1 szt. [3] Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo żyt, raz. 100G, [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9], Kawa z mlekiem 200ml [1,7,]	Dżem brzoskwiniowy 50g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9], Kawa z mlekiem 200ml [1,7,]
<b>II Śniadanie</b>	Wafel ryżowy 1szt Śliwka 1 szt.	Wafel ryżowy 1szt Śliwka 1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe 1szt [1] Śliwka 1 szt.	Wafel ryżowy 1szt Śliwka 1 szt.
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g Ryba po grecku 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrett	Brokułowa z ziemniakami 400g Ryba po grecku 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400g Ryba po grecku 100/100g Ryż brązowy 200g Sałata z sosem vinegrett	Brokułowa z ziemniakami 400g Ryba po grecku 100/100g Ziemniaki 200g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200 ml

	50g Kompot 200 ml		50g Kompot 200 ml	
<b>Kolacja</b>	Sałatka jarzynowa 100g Ser topiny 50g [7] Rukola 10g Pomarańcza 1/2 Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Twaróg 40g [7] Rukola 10g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Twaróg 40g [7] Rukola 10g Grejpfrut 1/4 szt Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1] Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Twaróg 40g [7] Rukola 10g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g , Pieczywo pszenne, żyt, raz.100g[1] Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2624.68 , B [g]: 107.29 , T [g]: 79.79 , W [g]: 384.82 Błonnik pokarmowy [g]: 42.18 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.22	E [kcal]: 2505.98 , B [g]: 108.02 , T [g]: 66.39 , W [g]: 383.63 Błonnik pokarmowy [g]: 41.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82	E [kcal]: 2451.08 , B [g]: 113.51 , T [g]: 73.61 , W [g]: 360.16 Błonnik pokarmowy [g]: 51.42 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.81	E [kcal]: 2505.98 , B [g]: 108.02 , T [g]: 66.39 , W [g]: 383.63 Błonnik pokarmowy [g]: 41.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82

*Poniedziałek 25.12.2023*

	<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>
<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>	Babka biszkoptowa 50g	Babka biszkoptowa 50g	Kisiel b/c 100g	Babka biszkoptowa 50g
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brukselka 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Gruszka ½ szt Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Gruszka ½ szt Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Jabłko ½ szt Kompot owocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Łopatka zbjnicka 60g Ogórek kiszony 50g	Łopatka zbjnicka 60g Jabłko pieczone 1/2szt	Łopatka zbjnicka 60g Jabłko 1/2szt	Łopatka zbjnicka 60g Jabłko pieczone 1/2szt

	roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml	roszponka 10g Masło 15g , Pieczywo raz. 100g[1], Herbata 200ml	roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g[1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Pieczywo chrupkie 1 szt z jajkiem 1 szt. [1,3]	Pieczywo chrupkie 1 szt z jajkiem 1 szt. [1,3]	Pieczywo chrupkie 1 szt z jajkiem 1 szt. [1,3]	Pieczywo chrupkie 1 szt z białkiem jajka 1 szt. [1,3]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2176.19 , B [g]: 103.92 , T [g]: 73.04 , W [g]: 293.53 Błonnik pokarmowy [g]: 32.39 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.92	E [kcal]: 2207.09 , B [g]: 96.29 , T [g]: 75.44 , W [g]: 302.13 Błonnik pokarmowy [g]: 41.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82	E [kcal]: 2168.89 , B [g]: 94.69 , T [g]: 75.62 , W [g]: 296.93 Błonnik pokarmowy [g]: 37.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.7	E [kcal]: 2208.19 , B [g]: 96.21 , T [g]: 75.63 , W [g]: 302.23 Błonnik pokarmowy [g]: 30.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.57

Wtorek 26.12.2023



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pierś maślana 40g Twarożek z koperkiem 50g [1,7] Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Pierś maślana 40g Twarożek z koperkiem 50g [1,7] Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Pierś maślana 40g Twarożek z koperkiem 50g [1,7] Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz.100[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]	Pierś maślana 40g Twarożek z koperkiem 50g [1,7] Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz.100[1], Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400g Kotlet schabowy 100g [1,3] Sos pieczeniowy 50g Kasza jęczmienna 200g [9] Kalafior na ciepło 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g Gulasz wieprzowy z warzywami 180g /100g [1] Kasza jęczmienna 200g [9] Kalafior na ciepło 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g Gulasz wieprzowy z warzywami 180g /100g [1] Kasza jęczmienna 200g [9] Kalafior na ciepło 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g Gulasz wieprzowy z warzywami 180g /100g [1] Kasza jęczmienna 200g [9] Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [7] Szynka gotowana 40g Pomarańcza ½ szt. Sałata lodowa 1 liść Masło 15g	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomarańcza ½ szt. Sałata lodowa 1 liść Masło 15g	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Grapefruit ¼ szt. Sałata lodowa 1 liść Masło 15g (1),	Jajko białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomarańcza ½ szt. Sałata lodowa 1 liść Masło 15g

	Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml	Pieczywo raz 100g[1], Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne,żytnie, raz 100g[1], Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 1 szt [7]	Jogurt owocowy 1 szt [7]	Jogurt naturalny 1 szt [7]	Jogurt owocowy 1 szt [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2629.21 , B [g]: 119.83 , T [g]: 96.81 , W [g]: 339.46 Błonnik pokarmowy [g]: 32.33 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.06	E [kcal]: 2467.17 , B [g]: 119.97 , T [g]: 85.83 , W [g]: 321.66 Błonnik pokarmowy [g]: 30.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.14	E [kcal]: 2352.37 , B [g]: 116.44 , T [g]: 87.19 , W [g]: 295.36 Błonnik pokarmowy [g]: 36.17 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.32	E [kcal]: 2427.57 , B [g]: 118.17 , T [g]: 80.74 , W [g]: 325.82 Błonnik pokarmowy [g]: 31.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.72

#### **\*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