



Środa 03.01.2024r.

	<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 tyrolska 60g, Chrzan 20g Roszponka 10g Jabłko ½ Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10g Jabłko ½ Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10g Jabłko ½ Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10g Jabłko ½ Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna 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	Grochowa z ziemniakami 400g Wątróbka w jarzynach 180g , Brokuł 100g Ryż 200g, Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g , Brokuł 100g Ryż 200g, Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g , Brokuł 100g Ryż brązowy 200g, Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g , Brokuł 100g Ryż 200g, Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 80g [4,7] Szynka piwna 40g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g,	Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g	Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g,	Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g,


Posilek nocny	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	[1] , Herbata 200 ml	Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2330.05 , B [g]: 111.3 , T [g]: 62.84 , W [g]: 351.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.13 Sacharoza [g]: 9.97 , Sól [g]: 9	E [kcal]: 2192.22 , B [g]: 93.62 , T [g]: 60.18 , W [g]: 336.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.74 Sacharoza [g]: 9.68 , Sól [g]: 8.36	E [kcal]: 2593.82 , B [g]: 102.52 , T [g]: 64.46 , W [g]: 430.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 53.74 Sacharoza [g]: 11.92 , Sól [g]: 8.43	E [kcal]: 2273.52 , B [g]: 98.84 , T [g]: 60.48 , W [g]: 352.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.24 Sacharoza [g]: 10.16 , Sól [g]: 8.92

Czwartek 04.01.2024r.

	<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	Serek topiony 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 l, 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]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 l, mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 l, mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 l, mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Pierogi leniwe 250 g [1,3] Sos pieczeniowy 50g Marchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Pierogi leniwe 250 g [1,3] Sos pieczeniowy 50g Marchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Kasza jęczmienna 200 g [1,9] Sos pieczeniowy 50g Marchewka tarta 100g Surówka z buraczków z olejem	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Pierogi leniwe 250 g [1,3] Sos pieczeniowy 50g Marchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z olejem 100g


	olejem 100g Kisiel pitny 200 ml	olejem 100g Kisiel pitny 200 ml	100g Kisiel pitny 200 ml	Kisiel pitny 200 ml
Kolacja	Paszтетowa 50g, Polędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Kalafior 50g, Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Kalafior 50g, Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Kalafior 50g, Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]	Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1] Serek wiejski 100g [7]	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2616.65 , B [g]: 109.22 , T [g]: 103.59 , W [g]: 329.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 36.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.79 Sacharoza [g]: 43.97 , Sól [g]: 11.39	E [kcal]: 2428.35 , B [g]: 107.9 , T [g]: 84.14 , W [g]: 327.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.58 Sacharoza [g]: 40.98 , Sól [g]: 11.05	E [kcal]: 2098.05 , B [g]: 89.62 , T [g]: 68.36 , W [g]: 302 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.14 Sacharoza [g]: 28.9 , Sól [g]: 9.1	E [kcal]: 2507.65 , B [g]: 107.32 , T [g]: 85.59 , W [g]: 344.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.18 Sacharoza [g]: 52.58 , Sól [g]: 11.03

Piątek 05.01.2024r.

	<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	Pierś maślana 40g Jajko 1 szt. [3] Sos tatarski z groszkiem 50g Gruszka ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 40g Jajko 1 szt. [3] Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 40g Jajko 1 szt. [3] Sałata lodowa 1 liść Gruszka ½ szt Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 40g Jajko białko 2 szt. [3] Sałata lodowa 1 liść Jabłko ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna „kolorowa” 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7] Ryba gotowana z brokułem 100/100g Kasza pęczak 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7]	Twarożek z koperkiem 50g [7]	Twarożek z koperkiem 50g [7]	Twarożek z koperkiem 50g [7]

	Rolada z kurczakiem 40g- Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Salatka jarzynowa lekka 150g [3]	Salatka jarzynowa lekka 150g [3]	Salatka jarzynowa lekka 150g [3]	Salatka jarzynowa lekka 150g [3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2677.39 , B [g]: 130.56 , T [g]: 106.18 , W [g]: 316.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.92 Sacharoza [g]: 14.84 , Sól [g]: 9.45	E [kcal]: 2432.99 , B [g]: 125.13 , T [g]: 82.58 , W [g]: 314.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.42 Sacharoza [g]: 17.34 , Sól [g]: 7.93	E [kcal]: 2413.79 , B [g]: 124.13 , T [g]: 82.46 , W [g]: 313.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.62 Sacharoza [g]: 19.58 , Sól [g]: 8.18	E [kcal]: 2344.09 , B [g]: 123.74 , T [g]: 77.44 , W [g]: 304.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.22 Sacharoza [g]: 16.74 , Sól [g]: 8.01

Sobota 06.01.2024r.

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40g Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40g Sałata 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Sałata 5g Marchewka tarta 50g Jajo 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40g Sałata 5g 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	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1,7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1szt, Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1,7, 9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1, 7, 9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1, 7, 9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g, Ketchup 20g	Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1l	Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1l	Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1l


	<p>Salata lodowa 1l Pomidor 80g Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Pomidor 80g Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Pomidor 80g Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Pomidor 80g Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2800.69 , B [g]: 112.5 , T [g]: 81.59 , W [g]: 411.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.84 Sacharoza [g]: 35.63 , Sól [g]: 8.84</p>	<p>E [kcal]: 2780.89 , B [g]: 112.14 , T [g]: 81.39 , W [g]: 406.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.2 Sacharoza [g]: 33.13 , Sól [g]: 8.36</p>	<p>E [kcal]: 2583.49 , B [g]: 109.61 , T [g]: 84.9 , W [g]: 362.87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.4 Sacharoza [g]: 21.87 , Sól [g]: 8.6</p>	<p>E [kcal]: 2780.89 , B [g]: 112.14 , T [g]: 81.39 , W [g]: 406.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.2 Sacharoza [g]: 33.13 , Sól [g]: 8.36</p>

Niedziela 07.01.2024

	<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	<p>Polędwica drobiowa 60g Roszponka 10g Papryka 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajko 1 szt.[3] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Banan ½ szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajko 1 szt.[3] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Jabłko ½ szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Jajko białka 2 szt. [3] Polędwica drobiowa 40g Banan ½ szt Mandarynka 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Chałka 50g Miód 25g</p>	<p>Chałka 50g Miód 25g</p>	<p>Chleb chrupki żytni z szynką z twarogiem 1 szt</p>	<p>Chałka 50g Miód 25g</p>
Obiad	<p>Grysikowa z ziemniakami 400g Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Marchew z groszkiem 100g Sałata ze śmietaną 50g [7] Kompot 200 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50g Ziemniaki 200g, Kompot 200 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50g Ziemniaki 200g, Kompot 200 ml</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50g Ziemniaki 200g, Kompot 200 ml</p>

Kolacja	<p>Sałatka makaronowa z warzywami 100g [1] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½</p> <p>Sałata lodowa 1 liść, Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka pyzdry 40g Grejfrut 1/4</p> <p>Sałata lodowa 1 liść, Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½</p> <p>Sałata lodowa 1 liść, Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2700.85 , B [g]: 100.32 , T [g]: 83.4 , W [g]: 408.45</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.55 Sacharoza [g]: 39.34 , Sól [g]: 11.15</p>	<p>E [kcal]: 2475.1 , B [g]: 104.53 , T [g]: 78.98 , W [g]: 353.87</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.99 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.52 Sacharoza [g]: 45.7 , Sól [g]: 7.74</p>	<p>E [kcal]: 2213.4 , B [g]: 102.69 , T [g]: 76.33 , W [g]: 299.17</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.31 Sacharoza [g]: 18.04 , Sól [g]: 7.39</p>	<p>E [kcal]: 2424.5 , B [g]: 103.63 , T [g]: 73.79 , W [g]: 353.93</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.52 Sacharoza [g]: 45.7 , Sól [g]: 7.83</p>

Poniedziałek 08.01.2024r.

	<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	Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Mandarynka 1 szt Herbatniki 30g [1]	Mandarynka 1 szt Herbatniki 30g [1]	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Herbatniki 30g [1]
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200ml	Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron brązowy z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7]	Pasta mięsno- jarzynowa 50g	Pasta mięsno- jarzynowa 50g	Pasta mięsno- jarzynowa 50g

	<p>Połudwica Hani 40g, Ogórek zielony 50g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g (1)</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g, Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g (1)</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g, Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g (1)</p> <p>Pieczywo raz.100g (2), Herbata 200ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g, Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g (1)</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1]	Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1]	Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1]	Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1]
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2360.19 , B [g]: 98.21 , T [g]: 86.25 , W [g]: 312.27</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.35</p> <p>Sacharoza [g]: 29.23 , Sól [g]: 10.25</p>	<p>E [kcal]: 2266.09 , B [g]: 97.04 , T [g]: 74.7 , W [g]: 315.34</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.36</p> <p>Sacharoza [g]: 24.93 , Sól [g]: 9.13</p>	<p>E [kcal]: 1945.89 , B [g]: 89.54 , T [g]: 71.78 , W [g]: 252.34</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.67</p> <p>Sacharoza [g]: 15.95 , Sól [g]: 8.91</p>	<p>E [kcal]: 2266.09 , B [g]: 97.04 , T [g]: 74.7 , W [g]: 315.34</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.36</p> <p>Sacharoza [g]: 24.93 , Sól [g]: 9.13</p>

Wtorek 09.01.2024r.



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1l, Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretka 100g	Galaretka 100g	Galaretka b/c 100g	Galaretka 100g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Buraczki duszone 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Szpinak got 100g	Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Szpinak got 100g	Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Szpinak got 100g Buraczki duszone 100g

Kolacja		Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Buraczki z olejem 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Grapefruit1/4 szt. Masło 15g,(1) Pieczywo raz.100g (2) , Herbata 200 ml	Pasta twarogowa z koperkiem 50g[7] Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt. Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kisiel owocowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2524.91 , B [g]: 120.02 , T [g]: 95.9 , W [g]: 311.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.1 Sacharoza [g]: 28.65 , Sól [g]: 10.21	E [kcal]: 2420.31 , B [g]: 114.49 , T [g]: 83.94 , W [g]: 319.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3 Sacharoza [g]: 28.88 , Sól [g]: 8.27	E [kcal]: 2303.81 , B [g]: 113.71 , T [g]: 84.04 , W [g]: 294.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.6 Sacharoza [g]: 24.82 , Sól [g]: 8.28	E [kcal]: 2369.71 , B [g]: 113.59 , T [g]: 78.75 , W [g]: 319.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3 Sacharoza [g]: 28.88 , Sól [g]: 8.36

***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