


Środa 10.01.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Brokuł 50g Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Pomidor 80g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel 100g
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków 100g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ryż brązowy 200g Sałatka z buraczków 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Ryż brązowy 200g, Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z jajkiem 1 szt [3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [3]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2739.69 , B [g]: 98.91 , T [g]: 107.93 , W [g]: 361.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 33 Sacharoza [g]: 27.45 , Sól [g]: 9.86	E [kcal]: 2584.54 , B [g]: 95.72 , T [g]: 99.8 , W [g]: 345.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.46 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.82 Sacharoza [g]: 27.85 , Sól [g]: 9.47	E [kcal]: 2573.04 , B [g]: 97.94 , T [g]: 99.89 , W [g]: 345.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.09 Sacharoza [g]: 21.5 , Sól [g]: 9.91	E [kcal]: 2565.54 , B [g]: 87.82 , T [g]: 95.1 , W [g]: 360.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.82 Sacharoza [g]: 45.55 , Sól [g]: 9.24

Czwartek 11.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Twaróg 40g [7] Szyńka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza kukurydziana na mleku 350g [7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Szyńka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Szyńka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg 40g [7] Szyńka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  Kasza kukurydziana na mleku 350g [7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kiwi 1 szt. Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Kiwi 1 szt. Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Kiwi 1 szt. Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Kiwi 1 szt. Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryż brązowy z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [7] Grapefruit ¼ szt Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryż z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200 ml

<b>Kolacja</b>	Sałatka jarzynowa 100g [3]	Jajko 1 szt. [3]	Jajko 1 szt. [3]	Jajko białko 2 szt. [3]
	Polędwica drobiowa 40g	Polędwica drobiowa 40g	Polędwica drobiowa 40g	Polędwica drobiowa 40g
	Sałata lodowa 1 liść	Buraczki got 50g	Surówka z buraczków 50g	Buraczki got 50g
	Masło 15g	Sałata lodowa 1 liść	Sałata lodowa 1 liść	Sałata lodowa 1 liść
	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
	Herbata 200ml	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],	Pieczywo raz.100g [1],	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],
		Herbata 200ml	Herbata 200ml	Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2414.05 , B [g]: 96.81 , T [g]: 61.23 , W [g]: 381.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.47 Sacharoza [g]: 22.8 , Sól [g]: 7.3	E [kcal]: 2225.05 , B [g]: 90.22 , T [g]: 55.12 , W [g]: 350.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.6 Sacharoza [g]: 17.77 , Sól [g]: 6.34	E [kcal]: 2278.37 , B [g]: 92.57 , T [g]: 59.16 , W [g]: 366.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 44 Sacharoza [g]: 14.19 , Sól [g]: 6.59	E [kcal]: 2174.45 , B [g]: 89.32 , T [g]: 49.93 , W [g]: 350.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.6 Sacharoza [g]: 17.77 , Sól [g]: 6.43


Piątek 12.01.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7] Pierś maślana 40g Marchew tarta 50g  Mandarynka 1 szt  Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 szt mini [7] Pierś maślana 40g Marchew tarta 50g  Mandarynka 1 szt  Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 szt mini [7] Pierś maślana 40g Marchew tarta 50g  Mandarynka 1 szt  Pieczywo raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 szt mini [7] Pierś maślana 40g Marchew tarta 50g  Mandarynka 1 szt  Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ryba gotowana z brokułem 100/100g [4] Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Szprotki 50g [4] Ogonówka 40g Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pasta z jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pasta z jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Grapefruit ¼ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [1]  Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2475.32 , B [g]: 114.5 , T [g]: 86.7 , W [g]: 327.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sacharoza [g]: 20.17 , Sól [g]: 10.65	E [kcal]: 2372.92 , B [g]: 111.07 , T [g]: 77.75 , W [g]: 322.61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.1 Sacharoza [g]: 23.79 , Sól [g]: 7.38	E [kcal]: 2370.12 , B [g]: 115.55 , T [g]: 77.12 , W [g]: 323.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.56 Sacharoza [g]: 23.82 , Sól [g]: 7.96	E [kcal]: 2301.42 , B [g]: 106.73 , T [g]: 72.73 , W [g]: 320.25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.93 Sacharoza [g]: 23.66 , Sól [g]: 7.52


Sobota 13.01.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Twarożek z koperkiem 50 g [7] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50 g [7] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50 g [7] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50 g [7] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 400G [1,7] Fasolka po bretońsku 250g	Kalafiorowa z ziemniakami 400G [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g	Kalafiorowa z ziemniakami 400G [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g	Kalafiorowa z ziemniakami 400G [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g

<b>Kolacja</b>	Szpinak gotowany 100g, Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Szpinak gotowany 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml
	Paprykarz 50g Filet złocisty 40g Ogórek kiszony 50g Sałata lodowa 10g Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],  Herbata 200ml	Filet złocisty 60g Sałata lodowa 10g Jabłko 1/2szt Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],  Herbata 200ml	Filet złocisty 60g Sałata lodowa 10g Jabłko 1/2szt Masło 15g  Pieczywo raz.100g [1],  Herbata 200ml	Filet złocisty 60g Sałata lodowa 10g Jabłko 1/2szt Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],  Herbata 200ml
	<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2676.72 , B [g]: 121.94 , T [g]: 85.01 , W [g]: 379.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.01 Sacharoza [g]: 11.92 , Sól [g]: 9.7	E [kcal]: 2385.12 , B [g]: 116.3 , T [g]: 68.39 , W [g]: 345.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.77 Sacharoza [g]: 10.35 , Sól [g]: 8.61	E [kcal]: 2301.92 , B [g]: 113.5 , T [g]: 69.87 , W [g]: 326.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.97 Sacharoza [g]: 12.99 , Sól [g]: 8.89	E [kcal]: 2385.12 , B [g]: 116.3 , T [g]: 68.39 , W [g]: 345.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.77 Sacharoza [g]: 10.35 , Sól [g]: 8.61




Niedziela 14.01.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Polędwica Hani 40g Jajko 1 szt [3] Roszponka 10g Papryka 50g  Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Jajko 1 szt [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Jajko 1 szt [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Jajko 1 szt [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Babka biszkoptowa 50g [1]	Babka biszkoptowa 50g [1]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Babka biszkoptowa 50g [1]
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ryż 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ryż 200g, Buraczki 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ryż brązowy 200g, Buraczki 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ryż 200g, Buraczki 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200 ml

<b>Kolacja</b>	Kompot 200ml			
	Pasztet 50g Schab bednarza 40g	Schab bednarza 60g Pomarańcza 1/2szt	Schab bednarza 60g Grejfrut 1/4	Schab bednarza 60g Banan 1/2szt
	Pomarańcza 1/2szt	Sałata lodowa 1 liść,	Sałata lodowa 1 liść,	Sałata lodowa 1 liść Masło 15g
	Sałata lodowa 1 liść	Masło 15g	Masło 15g	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g
	Masło 15g	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g	Pieczywo raz.100g [1],	[1],
	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	[1], Herbata 200ml	Herbata 200ml	Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
	<b>Wartości odżywcze</b>	<b>Wartości odżywcze</b>	<b>Wartości odżywcze</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
	E [kcal]: 2550.72 , B [g]: 110.3 , T [g]: 87.04 , W [g]: 347.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.36 Sacharoza [g]: 52.74 , Sól [g]: 8.77	E [kcal]: 2405.29 , B [g]: 110.37 , T [g]: 70.84 , W [g]: 346.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.14 Sacharoza [g]: 54.26 , Sól [g]: 8.27	E [kcal]: 2219.09 , B [g]: 114.51 , T [g]: 72.58 , W [g]: 297.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.51 Sacharoza [g]: 21.25 , Sól [g]: 8.49	E [kcal]: 2361.39 , B [g]: 109.02 , T [g]: 65.61 , W [g]: 348.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.94 Sacharoza [g]: 56.76 , Sól [g]: 8.35

*Poniedziałek 15.01.2024*

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Marchewka tarta 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Marchewka tarta 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Marchewka tarta 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Marchewka tarta 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/150g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 200/150g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Makaron z kurczakiem i szpinakami 200/150g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Makaron z kurczakiem i szpinakiem 200/150g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Pierś z indyka 60g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1] Herbata 200ml	Pierś z indyka 60g Pomidor 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pierś z indyka 60g Pomidor 50g Masło 15g (1) Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pierś z indyka 60g Pomidor 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Pieczywo chrupkie z pastą z szynki 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie z pastą z szynki 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie z pastą z szynki 1 szt [1]	Pieczywo chrupkie z pastą z szynki 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2312.42 , B [g]: 111.98 , T [g]: 69.75 , W [g]: 325.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.26 Sacharoza [g]: 9.62 , Sól [g]: 7.38	E [kcal]: 2243.72 , B [g]: 111.37 , T [g]: 61.73 , W [g]: 327.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.98 Sacharoza [g]: 9.65 , Sól [g]: 7.17	E [kcal]: 2220.52 , B [g]: 113.17 , T [g]: 63.31 , W [g]: 320.25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.48 Sacharoza [g]: 10.99 , Sól [g]: 7.17	E [kcal]: 2244.82 , B [g]: 111.29 , T [g]: 61.92 , W [g]: 327.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.18 Sacharoza [g]: 27.95 , Sól [g]: 7.17

Wtorek 16.01.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 40g [7] Schab wielkopolski 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1l, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Schab wielkopolski 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1l, Masło 15g  Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Schab wielkopolski 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1l, Masło 15g  Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Schab wielkopolski 40g Jabłko pieczone ½ szt Sałata lodowa 1l,  Masło 15g Sałata 1 liść Pomidor 80g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400g [1,7] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Surówka meksykańska 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [1,7] Klopsik w sosie majerankowym 100g /100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Bukiet warzyw 100g	Pomidorowa z ryżem 400g [1,7] Klopsik w sosie majerankowym 100g /100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Bukiet warzyw 100g	Pomidorowa z ryżem 400g [1,7] Klopsik w sosie majerankowym 100g /100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml

		Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml	
<b>Kolacja</b>	Pasta rybna z twarogiem 50g [3,4,7] Szynka pyzdry 40g, Rzodkiewka 50g  Mix sałat 10g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 50g Szynka pyzdry 40g, Mix sałat 10g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 50g Szynka pyzdry 40g, Mix sałat 10g  Masło 15g,(1)  Pieczywo raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 50g Szynka pyzdry 40g, Mix sałat 10g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g[1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g 1 szt [7]	Jogurt owocowy 180g 1 szt [7]	Jogurt naturalny 180g 1 szt [7]	Jogurt owocowy 180g 1 szt [7]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2562.54 , B [g]: 118.46 , T [g]: 93.88 , W [g]: 327.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.2 Sacharoza [g]: 25.17 , Sól [g]: 9.86	E [kcal]: 2352.51 , B [g]: 110.17 , T [g]: 71.66 , W [g]: 335.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.41 Sacharoza [g]: 25.83 , Sól [g]: 6.72	E [kcal]: 2193.31 , B [g]: 106.82 , T [g]: 73 , W [g]: 298 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.81 Sacharoza [g]: 18.67 , Sól [g]: 7.01	E [kcal]: 2423.41 , B [g]: 108.61 , T [g]: 73.25 , W [g]: 350.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.31 Sacharoza [g]: 37.93 , Sól [g]: 6.68

**\*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