


Środa 17.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo 1 szt. [3] Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z białej kapusty Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Marchew duszona 100g Kompot 200ml
Kolacja	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7]	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7]	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7]	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7]

	Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 1l Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata zielona 1l Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2626.11 , B [g]: 115.68 , T [g]: 87.11 , W [g]: 365.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.61 Sacharoza [g]: 25.86 , Sól [g]: 7.96	E [kcal]: 2372.1 , B [g]: 98.17 , T [g]: 83.9 , W [g]: 321.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.85 Sacharoza [g]: 24.85 , Sól [g]: 7.82	E [kcal]: 2230.3 , B [g]: 101.89 , T [g]: 84.29 , W [g]: 284.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.48 Sacharoza [g]: 16.02 , Sól [g]: 6.99	E [kcal]: 2305.6 , B [g]: 97.02 , T [g]: 78.81 , W [g]: 317.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.66 Sacharoza [g]: 23.66 , Sól [g]: 6.87



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g- Mix sałat 10g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g- Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g- Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g- Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi ruskie 300g (6szt) [1,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Kasza jaglana z sosem pieczeniowym 200g/100g Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml

Kolacja	Paszтет 50g Polędwica sopocka 40g Jabłko 1/2 Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2635.32 , B [g]: 102.45 , T [g]: 92.08 , W [g]: 367.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.45 Sacharoza [g]: 28.77 , Sól [g]: 11.18	E [kcal]: 2518.42 , B [g]: 101.2 , T [g]: 89.87 , W [g]: 343.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sacharoza [g]: 25.84 , Sól [g]: 8.52	E [kcal]: 2193.12 , B [g]: 84.29 , T [g]: 74.62 , W [g]: 316.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.3 Sacharoza [g]: 13.16 , Sól [g]: 6.47	E [kcal]: 2493.62 , B [g]: 100.7 , T [g]: 87.32 , W [g]: 343.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sacharoza [g]: 25.84 , Sól [g]: 8.56

Piątek 19.01.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Rzodkiewka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana 100g [4] Brokuł 100g Surówka z marchewki 100g Kasza gryczana 200g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Jajko 1 szt [3] Kiełbasa żywiecka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g

Posiłek nocny	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
	Wartości odżywcze* E [kcal]: 2290.72 , B [g]: 114.82 , T [g]: 81.61 , W [g]: 290.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.16 Sacharoza [g]: 24.22 , Sól [g]: 8.99	E [kcal]: 2134.12 , B [g]: 112.27 , T [g]: 62.88 , W [g]: 294.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.95 Sacharoza [g]: 32.05 , Sól [g]: 6.91	E [kcal]: 2209.32 , B [g]: 118.25 , T [g]: 66.55 , W [g]: 302.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.01 Sacharoza [g]: 16.98 , Sól [g]: 7.8	E [kcal]: 2083.52 , B [g]: 111.37 , T [g]: 57.69 , W [g]: 294.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.95 Sacharoza [g]: 32.05 , Sól [g]: 7


Sobota 20.01.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Parówki drobiowe 100g Musztarda 20g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Barszcz biały 400G [1,7] Bigos 250g Pomarańcza 1/2szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Grapefruit ¼ szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Pomarańcza 1/2szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Wędlina drobiowa 40g	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g


Posilek nocny Wartości odżywcze*	Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Sałatka jarzynowa lekka 100g	Sałatka jarzynowa lekka 100g	Sałatka jarzynowa lekka 100g	Sałatka jarzynowa lekka 100g
	E [kcal]: 2767.09 , B [g]: 114.99 , T [g]: 112.43 , W [g]: 347.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 50.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.21 Sacharoza [g]: 30.1 , Sól [g]: 11.54	E [kcal]: 2424.59 , B [g]: 103.17 , T [g]: 84.22 , W [g]: 334.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.05 Sacharoza [g]: 26.38 , Sól [g]: 9.96	E [kcal]: 2386.39 , B [g]: 101.57 , T [g]: 84.4 , W [g]: 329.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.25 Sacharoza [g]: 27.22 , Sól [g]: 9.96	E [kcal]: 2419.19 , B [g]: 103.04 , T [g]: 84.36 , W [g]: 333.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.95 Sacharoza [g]: 26.68 , Sól [g]: 9.96

Niedziela 21.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Filet złocisty 40g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 40g Białka jaja 2 szt [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka 50g [1] Miód 25g	Chałka 50g [1] Miód 25 g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Chałka 50g [1] Miód 25g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka pieczona ok 120g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Jabłko pieczone 1/2szt Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami	Twaróg 40g [7]	Twaróg 40g [7]	Twaróg 40g [7]


	100g [4] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2534.61 , B [g]: 108.03 , T [g]: 90.77 , W [g]: 327.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.35 Sacharoza [g]: 16.61 , Sól [g]: 8.24	E [kcal]: 2433.71 , B [g]: 109.62 , T [g]: 77.16 , W [g]: 332.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.39 Sacharoza [g]: 17.12 , Sól [g]: 8.41	E [kcal]: 2219.01 , B [g]: 109.26 , T [g]: 83.05 , W [g]: 278.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.19 Sacharoza [g]: 13.04 , Sól [g]: 8.74	E [kcal]: 2405.11 , B [g]: 99.06 , T [g]: 72.23 , W [g]: 356.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.76 Sacharoza [g]: 52.06 , Sól [g]: 8.45

Poniedziałek 22.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>Dieta łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Pasztet 50g Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Jabłko 1/2 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane a mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Szinak gotowany 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Szinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szyńka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3]	Szyńka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3]	Szyńka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3]	Szyńka pyzdry 40g Białko z jaja 2 szt [3]

	Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1] Herbata 200ml	Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2357.19 , B [g]: 104.63 , T [g]: 79.99 , W [g]: 321.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.56 Sacharoza [g]: 32.42 , Sól [g]: 6.82	E [kcal]: 2364.09 , B [g]: 103.81 , T [g]: 80.09 , W [g]: 323.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.13 Sacharoza [g]: 25.08 , Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2073.69 , B [g]: 97.88 , T [g]: 80.2 , W [g]: 258.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.83 Sacharoza [g]: 13.9 , Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2245.49 , B [g]: 96.41 , T [g]: 70.1 , W [g]: 322.8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.13 Sacharoza [g]: 25.08 , Sól [g]: 7.04

Wtorek 23.01.2024

	<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	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szyńka żywiecka 40g Papryka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowa z koperkiem 80g [3,7] Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g Kotlet z karkówki 100g Ziemniaki 200g, Surówka meksykańska 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml

Kolacja	Paprykarz 50g [4], Filet królewski 40g Brokuł 50g Rzodkiewka 50g Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g Pomidor 80g Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g Pomidor 80g Masło 15g,(1) Pieczywo raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g Pomidor 80g Masło 15g,(1) Pieczywo pszen,żyt,raz.100g[1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2410.05 , B [g]: 103.25 , T [g]: 95.23 , W [g]: 303.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.23 Sacharoza [g]: 17.16 , Sól [g]: 10.17	E [kcal]: 2211.77 , B [g]: 104.71 , T [g]: 72.79 , W [g]: 302.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.11 Sacharoza [g]: 21.02 , Sól [g]: 7.39	E [kcal]: 2167.77 , B [g]: 103.06 , T [g]: 72.9 , W [g]: 295.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.66 Sacharoza [g]: 21.89 , Sól [g]: 7.4	E [kcal]: 2193.67 , B [g]: 102 , T [g]: 69.9 , W [g]: 308.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.53 Sacharoza [g]: 22.04 , Sól [g]: 7.83

***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