



*Poniedziałek 29.01.2024*

	<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>	Pasztetowa 50g Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Jarzynka gotowana 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami 400g Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Grapefruit ¼ szt. Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2802.95 , B [g]: 136.76 , T [g]: 85.26 , W [g]: 392.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.54 Sacharoza [g]: 40.52 , Sól [g]: 9.27	E [kcal]: 2484.79 , B [g]: 121.17 , T [g]: 75.7 , W [g]: 345.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.77 Sacharoza [g]: 35.5 , Sól [g]: 9.13	E [kcal]: 2305.79 , B [g]: 118.63 , T [g]: 75.73 , W [g]: 305.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.07 Sacharoza [g]: 13.4 , Sól [g]: 9.2	E [kcal]: 2493.79 , B [g]: 121.67 , T [g]: 75.8 , W [g]: 347.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.67 Sacharoza [g]: 35.75 , Sól [g]: 9.13


Wtorek 30.01.2024

	<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>	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 80g Szpinak świeży 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z białkiem jajka 1 szt [1,3]

<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Kasza gryczana 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Marchew gotowana 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Szynka piwna 40g Sałata 5g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2410.39 , B [g]: 96.67 , T [g]: 94.12 , W [g]: 309.91 Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2399.71 , B [g]: 98.5 , T [g]: 90.58 , W [g]: 314.41 Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2487.71 , B [g]: 108.77 , T [g]: 95.5 , W [g]: 320.14 Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2394.11 , B [g]: 97.3 , T [g]: 89.02 , W [g]: 318.53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]:


<p>jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.47 Sacharoza [g]: 24.45 , Sól [g]: 8.55</p>	<p>jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.71 Sacharoza [g]: 22.46 , Sól [g]: 8.14</p>	<p>jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.71 Sacharoza [g]: 17.86 , Sól [g]: 8.38</p>	<p>31.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.11 Sacharoza [g]: 24.06 , Sól [g]: 8.24</p>
---	--	--	--

Środa 31.01.2024

	<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>	Serek topiony 40g[7] Filet złocisty 40g ogórek zielony 80g sałata lodowa 1 liść Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż brązowy 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Szyunka gotowana 40g Pomidor 50g	Jajko 1 szt [3] Szyunka gotowana 40g	Jajko 1 szt [3] Szyunka gotowana 40g	Jajko białko 2 szt [3] Szyunka gotowana 40g

	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [1]  Herbata 200 ml	Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Jogurt owocowy 180g 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2484.42 , B [g]: 112.69 , T [g]: 84.93 , W [g]: 333.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.4 Sacharoza [g]: 8.21 , Sól [g]: 8.25	E [kcal]: 2434.12 , B [g]: 107.07 , T [g]: 80.48 , W [g]: 337.59 kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.75 Sacharoza [g]: 9.59 , Sól [g]: 7.88	E [kcal]: 2380.12 , B [g]: 105.6 , T [g]: 81.55 , W [g]: 328.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.04 Sacharoza [g]: 10.79 , Sól [g]: 7.97	E [kcal]: 2394.92 , B [g]: 99.5 , T [g]: 74.31 , W [g]: 349.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.78 Sacharoza [g]: 24.84 , Sól [g]: 7.74


Czwartek 01.0.2024

	<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>	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 50g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g 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>	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400g Naleśniki z dżemem i polewą jogurtową 2 szt [1,3,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml



<b>Kolacja</b>	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbiójnicka 40g Jabłko ½ szt Rzodkiewka 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Łopatka zbiójnicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Łopatka zbiójnicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Łopatka zbiójnicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2287.06 , B [g]: 99.32 , T [g]: 71.41 , W [g]: 318.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.29 Sacharoza [g]: 29.29 , Sól [g]: 9.22	E [kcal]: 2386.86 , B [g]: 95.31 , T [g]: 61.92 , W [g]: 370.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.7 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.1	E [kcal]: 2305.86 , B [g]: 97.31 , T [g]: 67.12 , W [g]: 349.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.5 Sacharoza [g]: 33.55 , Sól [g]: 9.42	E [kcal]: 2366.86 , B [g]: 95.81 , T [g]: 64.22 , W [g]: 369.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.7 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.1

Piątek 02.02.2024

	<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>	Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata zielona 1liść 5g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata zielona 1liść 5g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica sopocka 60g Grapefruit szt Sałata zielona 1liść 5g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata zielona 1liść 5g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Sałata z jogurtem 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z brokułem 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3] Szyunka Pyzdry 40g	Jajo 1 szt [3] Szyunka Pyzdry 40g Pomidor 80g	Jajo 1 szt [3] Szyunka Pyzdry 40g Pomidor 80g	Jajo – białko 2 szt [3] Szyunka Pyzdry 40g Pomidor 80g

	Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2404.94 , B [g]: 112.07 , T [g]: 85.5 , W [g]: 312.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sacharoza [g]: 23.56 , Sól [g]: 7.19	E [kcal]: 2221.82 , B [g]: 105.14 , T [g]: 71.56 , W [g]: 304.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.74 Sacharoza [g]: 26.07 , Sól [g]: 5.94 Sacharoza [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.58 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2116.72 , B [g]: 101.88 , T [g]: 71.79 , W [g]: 284.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.04 Sacharoza [g]: 22.07 , Sól [g]: 6.02	E [kcal]: 2169.22 , B [g]: 104.04 , T [g]: 66.37 , W [g]: 304.15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.74 Sacharoza [g]: 26.07 , Sól [g]: 6.03

Sobota 03.02.2024



	<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>	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</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>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Łazanki z białą kapustą i kiełbasą 250g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Grapefruit 1/4 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Banan ½ szt Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Połudwca z weka 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Połudwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew got 50g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Połudwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g,  Pieczywo  żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Połudwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew got 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2172.72 , B [g]: 79.74 , T [g]: 71.57 , W [g]: 316.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.57 Sacharoza [g]: 39.57 , Sól [g]: 9.16	E [kcal]: 2142.32 , B [g]: 94.59 , T [g]: 53.24 , W [g]: 337.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.06 Sacharoza [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.58	E [kcal]: 2042.72 , B [g]: 95.23 , T [g]: 51.43 , W [g]: 319.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.6 Sacharoza [g]: 30.71 , Sól [g]: 9.72	E [kcal]: 2149.67 , B [g]: 93.88, T [g]: 53.19, W [g]: 339.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.57, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.11, Błonnik pokarmowy [g]: 32.96 Sacharoza [g]: 46.19, Sól [g]: 9.57

Niedziela 04.2024



	<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>	<p>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]                      Polędwica drobiowa 40g                      Papryka konserwowa 50g                      Roszponka 10g                      Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]                      Polędwica drobiowa 40g                      Roszponka 10g                      Mandarynka 1 szt                      Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]                      Polędwica drobiowa 40g                      Roszponka 10g                      Mandarynka 1 szt                      Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Polędwica drobiowa 60g                      Roszponka 10g                      Mandarynka 1 szt                      Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
<b>II Śniadanie</b>	Babka piaskowa 50g [1]	Babka piaskowa 50g [1]	Kefir nat 240g 1 szklanka	Babka piaskowa 50g [1]
<b>Obiad</b>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g                      Kotlet z karkówki 100g [1,3]                      Ziemniaki 200g                      Surówka z kapusty pekińskiej 100g                      Bukiet warzyw na ciepło 100g                      Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g                      Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g                      Ziemniaki 200g                      Bukiet warzyw na ciepło 100g                      Brokuł 100g                      Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g                      Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g                      Kasza jaglana 200g                      Bukiet warzyw na ciepło 100g                      Brokuł 100g                      Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g                      Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g                      Ziemniaki 200g                      Bukiet warzyw na ciepło 100g                      Brokuł 100g                      Kisiel pitny 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	Piersь maślana 60g	Piersь maślana 60g	Piersь maślana 60g	Piersь maślana 60g

	Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2654.02 , B [g]: 113.21 , T [g]: 99.59 , W [g]: 342.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.76 Sacharoza [g]: 26.86 , Sól [g]: 9.85	E [kcal]: 2396.84 , B [g]: 113.33 , T [g]: 75.08 , W [g]: 333.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.48 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2323.84 , B [g]: 117.43 , T [g]: 78.08 , W [g]: 307.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.68 Sacharoza [g]: 13.19 , Sól [g]: 7.92	E [kcal]: 2396.84 , B [g]: 113.33 , T [g]: 75.08 , W [g]: 333.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.48 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43

### **\*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**