


Poniedziałek 05.02.2024



	<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>
Śniadanie	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka ryżowa z warzywami 100g [9]	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3]	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3]	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3]

	Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Chleb razowy 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2699.2 , B [g]: 120.59 , T [g]: 81.95 , W [g]: 390.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.37 Sól [g]: 7.95 , Sacharoza [g]: 32.37	E [kcal]: 2270.19 , B [g]: 107.12 , T [g]: 72.33 , W [g]: 311.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.72 Sól [g]: 7.59 , Sacharoza [g]: 27.2	E [kcal]: 2002.19 , B [g]: 102.12 , T [g]: 72.73 , W [g]: 251.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.42 Sól [g]: 7.67 , Sacharoza [g]: 10.38	E [kcal]: 2219.59 , B [g]: 106.22 , T [g]: 67.14 , W [g]: 311.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.72 Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 27.2


Wtorek 06.02.2024

	<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	Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 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]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko pieczone 1/2szt 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]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko 1/2szt Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60g Jabłko pieczone 1/2szt Surówka z buraczków 50g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń b/c 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g

Obiad	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9]</p> <p>Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7]</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sałata zielona z sosem vinegret 50g</p> <p>Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9]</p> <p>Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7]</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sałata zielona z sosem vinegret 50g</p> <p>Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9]</p> <p>Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7]</p> <p>Ryż brązowy 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sałata zielona z sosem vinegret 50g</p> <p>Kisiel pitny 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9]</p> <p>Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7]</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sałata zielona z sosem vinegret 50g</p> <p>Kisiel pitny 200ml</p>
Kolacja	<p>Paprykarz 60g [4]</p> <p>Ogonówka 40g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9]</p> <p>Ogonówka 40g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9]</p> <p>Ogonówka 40g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9]</p> <p>Ogonówka 40g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200ml</p>
Posilek nocny	<p>Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]</p>	<p>Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]</p>	<p>Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]</p>	<p>Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]</p>


Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2709.62 , B [g]: 108.63 , T [g]: 80.47 , W [g]: 409.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.43 Sól [g]: 9.62 , Sacharoza [g]: 43.53	E [kcal]: 2747.42 , B [g]: 114.13 , T [g]: 82.25 , W [g]: 408.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.03 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 43.67	E [kcal]: 2596.92 , B [g]: 114.67 , T [g]: 79.24 , W [g]: 380.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.58 Sól [g]: 9.83 , Sacharoza [g]: 21.37	E [kcal]: 2747.42 , B [g]: 114.13 , T [g]: 82.25 , W [g]: 408.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.03 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 43.67
---------------------------	--	--	--	--

Środa 07.02.2024

	<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	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szyunka piwna 40g Pasta z makreli 50g [4] Sałata lodowa 1 liść Papryka 50g	Szyunka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7]	Szyunka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7]	Szyunka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7]


	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka naturalna 240g [7]	Kisiel owocowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2224.12 , B [g]: 99.59 , T [g]: 67.67 , W [g]: 320 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.63 Sól [g]: 7.24 , Sacharoza [g]: 28.16	E [kcal]: 2212.82 , B [g]: 95.92 , T [g]: 68.11 , W [g]: 319.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.01 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 27.77	E [kcal]: 2100.82 , B [g]: 93.8 , T [g]: 68.18 , W [g]: 296.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.51 Sól [g]: 7.11 , Sacharoza [g]: 18.97	E [kcal]: 2285.02 , B [g]: 94.82 , T [g]: 68.21 , W [g]: 340.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.01 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 45.47

Czwartek 08.02.2024

	<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>
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Ogórek kiszony 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 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt 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 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Pączek 1 szt [1,3]	Pączek 1 szt [1,3]	Jogurt nat 240g 1 szklanka [7]	Pączek 1 szt [1,3]
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Grapefruit ¼ szt. Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml

Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Marchewka gotowana 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2638 , B [g]: 98.22 , T [g]: 86.9 , W [g]: 379.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.58 Sól [g]: 8.74 , Sacharoza [g]: 33.42	E [kcal]: 2643.7 , B [g]: 98.03 , T [g]: 86.69 , W [g]: 381.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.74 Sól [g]: 8.26 , Sacharoza [g]: 35.22	E [kcal]: 2531.7 , B [g]: 104.13 , T [g]: 88.39 , W [g]: 348.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.44 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 33.44	E [kcal]: 2661.9 , B [g]: 90.94 , T [g]: 85.77 , W [g]: 395.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.49 Sól [g]: 8.07 , Sacharoza [g]: 51.32

Piątek 09.02.2024

	<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>
Śniadanie	Serek topiony 40g [7] Szyńka Pyzdry 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szyńka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Ryba gotowana 100g Kasza gryczana 200g Marchewka tarta 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasztetowa 50g Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść

	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	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]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2405.69 , B [g]: 110.23 , T [g]: 97.37 , W [g]: 287.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.03 Sól [g]: 9.53 , Sacharoza [g]: 10.37	E [kcal]: 2095.19 , B [g]: 105.96 , T [g]: 66.35 , W [g]: 281.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.02 Sól [g]: 6.36 , Sacharoza [g]: 10.65	E [kcal]: 2098.29 , B [g]: 107.94 , T [g]: 65.84 , W [g]: 286.44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.48 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 9.64	E [kcal]: 2095.19 , B [g]: 105.96 , T [g]: 66.35 , W [g]: 281.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.02 Sól [g]: 6.36 , Sacharoza [g]: 10.65

Sobota 10.02.2024



	<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>
Śniadanie	Filet królewiecki 60g Chrzan 20g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt owocowy 180g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Banan ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym 250g/100g Banan ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z ryżem brązowym z sosem pomidorowym 250g/100g Grapefruit 1/4 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym 250g/100g Banan ½ szt
Kolacja	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Ogórek zielony 50g	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g	Jajo gotowane- białko 2 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g

	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 żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2373.22 , B [g]: 106.83 , T [g]: 76.13 , W [g]: 334.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.24 Sól [g]: 7.14 , Sacharoza [g]: 20.23	E [kcal]: 2496.28 , B [g]: 105.82 , T [g]: 86.8 , W [g]: 339.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.33 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 19.25	E [kcal]: 2372.18 , B [g]: 102.96 , T [g]: 88.83 , W [g]: 310.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.83 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 17.35	E [kcal]: 2445.68 , B [g]: 104.92 , T [g]: 81.61 , W [g]: 339.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.33 Sól [g]: 6.61 , Sacharoza [g]: 19.25

Niedziela 11.02.2024



	<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>
Śniadanie	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir nat 240g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Surówka meksykańska 100g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Kasza jaglana 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml

Kolacja	Sałatka jarzynowa 100g Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2671.82 , B [g]: 116.84 , T [g]: 89.71 , W [g]: 375.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 52.84 Sól [g]: 12.38 , Sacharoza [g]: 42.8	E [kcal]: 2148.99 , B [g]: 98.36 , T [g]: 66.95 , W [g]: 304.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.42 Sól [g]: 9.96 , Sacharoza [g]: 32.74	E [kcal]: 2101.39 , B [g]: 107.47 , T [g]: 67.22 , W [g]: 286.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.13 Sól [g]: 10.07 , Sacharoza [g]: 22.54	E [kcal]: 2148.99 , B [g]: 98.36 , T [g]: 66.95 , W [g]: 304.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.42 Sól [g]: 9.96 , Sacharoza [g]: 32.74

***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