


*Poniedziałek 12.02.2024*

	<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>	Ser żółty 40g [7] Polędwica sopocka 40g Ogórek zielony 50g Szpinak świeży 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]
<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami 400g [7] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Kiwi 1 szt Surówka z marchwi 100g	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Kiwi 1 szt Surówka z marchwi 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (bez cukru) 230/70g [1,7] Kiwi 1 szt	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z twarogiem 230/70g [1,7] Kiwi 1 szt Surówka z marchwi 100g

<b>Kolacja</b>	Kompot 200ml		Surówka z marchwi 100g Kompott 200ml	Kompot 200ml
	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Sałatka jarzynowa- lekka 100g	Sałatka jarzynowa- lekka 100g	Sałatka jarzynowa- lekka 100g	Sałatka jarzynowa- lekka 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2816.78 , B [g]: 142.49 , T [g]: 81.34 , W [g]: 404.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 48.42 Sól [g]: 9.57 , Sacharoza [g]: 16.31	E [kcal]: 2466.22 , B [g]: 120.6 , T [g]: 69.66 , W [g]: 360.8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.55 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 14.47	E [kcal]: 2443.22 , B [g]: 122.4 , T [g]: 71.26 , W [g]: 353.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 54.05 Sól [g]: 8.88 , Sacharoza [g]: 15.77	E [kcal]: 2466.22 , B [g]: 120.6 , T [g]: 69.66 , W [g]: 360.8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.55 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 14.47


Wtorek 13.02.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Filet królewiecki 60g Bukiet warzyw 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g  Filet królewiecki 40g Bukiet warzyw 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Bukiet warzyw 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Bukiet warzyw 50g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 400 g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [9] Surówka meksykańska 100g Sałatka z buraczków 100g	Kartoflanka 400 g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [9] Brokuł 100g Sałatka z buraczków 100g	Kartoflanka 400 g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [9] Brokuł 100g Sałatka z buraczków 100g	Kartoflanka 400 g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [9] Brokuł 100g Sałatka z buraczków 100g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Grapefruit ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel gryczany 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2451.97 , B [g]: 109.34 , T [g]: 98.32 , W [g]: 299.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 36.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.89 Sól [g]: 9.78 , Sacharoza [g]: 20.65	E [kcal]: 2532.93 , B [g]: 111.41 , T [g]: 94.62 , W [g]: 326.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.63 Sól [g]: 8.71 , Sacharoza [g]: 20.74	E [kcal]: 2486.53 , B [g]: 109.43 , T [g]: 94.82 , W [g]: 319.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.83 Sól [g]: 8.79 , Sacharoza [g]: 21.24	E [kcal]: 2611.93 , B [g]: 111.41 , T [g]: 94.62 , W [g]: 346.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.63 Sól [g]: 8.71 , Sacharoza [g]: 38.44

Środa 14.02.2024

	<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>	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Rogal ½ szt [1] Miód 25g	Rogal ½ szt [1] Miód 25g	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Rogal ½ szt [1] Miód 25g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 200/100g Surówka z marchwi 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4]	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka gotowana 40g	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka gotowana 40g	Jajko gotowane – białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g

	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [1]  Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<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>	E [kcal]: 2762.49 , B [g]: 95.09 , T [g]: 89.31 , W [g]: 414.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.94 Sól [g]: 9.32 , Sacharoza [g]: 36.11	E [kcal]: 2671.99 , B [g]: 88.6 , T [g]: 84.67 , W [g]: 406.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.39 Sól [g]: 8.71 , Sacharoza [g]: 35.15	E [kcal]: 2244.29 , B [g]: 92.71 , T [g]: 75.18 , W [g]: 320.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.35 Sól [g]: 9.03 , Sacharoza [g]: 18.33	E [kcal]: 2621.39 , B [g]: 87.7 , T [g]: 79.48 , W [g]: 406.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.39 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 35.15

Czwartek 15.02.2024



	<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>	Parówka drobiowa 1 szt 100g Musztarda 20g Kalfior 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Kalfior 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Kalfior 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Jabłko ½ szt 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>	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7] Filet drobiowy smażony 100g Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml

<b>Kolacja</b>	Rolada z kurczakiem 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2746.39 , B [g]: 108.69 , T [g]: 111.45 , W [g]: 336.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sól [g]: 10.62 , Sacharoza [g]: 33.7	E [kcal]: 2607.87 , B [g]: 107.96 , T [g]: 105.18 , W [g]: 315.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.28 Sól [g]: 8.12 , Sacharoza [g]: 30.73	E [kcal]: 2437.87 , B [g]: 105.84 , T [g]: 108.85 , W [g]: 278.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.78 Sól [g]: 8.45 , Sacharoza [g]: 21.93	E [kcal]: 2541.37 , B [g]: 99.41 , T [g]: 105.33 , W [g]: 316.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.98 Sól [g]: 8.16 , Sacharoza [g]: 49.23



Piątek 16.02.2024



	<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>	<p>Pasta z makreli 50g [4] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Obiad</b>	<p>Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g Ryba gotowana 100g [4] Kasza jaglana 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z zieloną pietruszką 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt</p>	<p>Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt</p>	<p>Filet złocisty 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g</p>	<p>Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt</p>

	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 żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	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]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2469.39 , B [g]: 114.57 , T [g]: 83.28 , W [g]: 330.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.07 Sól [g]: 7.56 , Sacharoza [g]: 25.31	E [kcal]: 2283.19 , B [g]: 108.82 , T [g]: 66.49 , W [g]: 327.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.16 Sól [g]: 5.87 , Sacharoza [g]: 27.85	E [kcal]: 2174.19 , B [g]: 101.62 , T [g]: 63.29 , W [g]: 317.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.76 Sól [g]: 5.92 , Sacharoza [g]: 27.85	E [kcal]: 2283.19 , B [g]: 108.82 , T [g]: 66.49 , W [g]: 327.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.16 Sól [g]: 5.87 , Sacharoza [g]: 27.85


Sobota 17.02.2024



	<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>	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Przysmak z weka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron 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>	Brokułowa z ziemniakami 400g [7] Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml

<b>Kolacja</b>	<p>Sałátka jajeczna z koperkiem 100g Szynka żywiewcka 40g Sałata zielona 1 liść Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Alemtte mini 2 szt. [7] Szynka żywiewcka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Alemtte mini 2 szt. [7] Szynka żywiewcka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Alemtte mini 2 szt. [7] Szynka żywiewcka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1]
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>E [kcal]: 2433.27 , B [g]: 99.28 , T [g]: 84.5 , W [g]: 335.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.91 Sól [g]: 9.35 , Sacharoza [g]: 15.23</p>	<p>E [kcal]: 2699.32 , B [g]: 113.92 , T [g]: 80.09 , W [g]: 400.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.92 Sól [g]: 7.71 , Sacharoza [g]: 14.11</p>	<p>E [kcal]: 2717.32 , B [g]: 118.32 , T [g]: 83.89 , W [g]: 395.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.12 Sól [g]: 8.07 , Sacharoza [g]: 16.71</p>	<p>E [kcal]: 2699.32 , B [g]: 113.92 , T [g]: 80.09 , W [g]: 400.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.92 Sól [g]: 7.71 , Sacharoza [g]: 14.11</p>

Niedziela 18.02.2024

	<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>	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy z koperkiem 50g Polędwica drobiowa 40g Rukola 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy z koperkiem 50g Polędwica drobiowa 40g Rukola 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek chudy z koperkiem 50g Polędwica drobiowa 40g Rukola 10g Banan 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]
<b>II Śniadanie</b>	Babka piaskowa 50g [1]	Babka piaskowa 50g [1]	Maślanka nat 240g [7]	Babka piaskowa 50g [1]
<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem 400g [7] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa na ciepło 100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g	Szpinakowa z ryżem 400g [7] Ćwiartka z kurczaka	Szpinakowa z ryżem 400g [7] Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g

	Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7}
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2573.99 , B [g]: 105.65 , T [g]: 95.87 , W [g]: 339.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.62	E [kcal]: 2442.24 , B [g]: 109.38 , T [g]: 77.6 , W [g]: 344.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]:	E [kcal]: 2423.24 , B [g]: 113.08 , T [g]: 77.7 , W [g]: 340.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	E [kcal]: 2491.94 , B [g]: 102.99 , T [g]: 76.7 , W [g]: 365.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.76 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 14.47

	Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 30.39	9.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.83 Sól [g]: 8.14 , Sacharoza [g]: 30.31	(PUFA) [g]: 9.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.03 Sól [g]: 8.37 , Sacharoza [g]: 12.21	Sól [g]: 7.91 , Sacharoza [g]: 50.46
--	--------------------------------------	---	---	--------------------------------------

**\*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