

Poniedziałek 19.02.2024



| | <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 | Parówka drobiowa 1 szt 100g Musztarda 20g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| II Śniadanie | Budyń z sokiem owocowym 100g | Budyń z sokiem owocowym 100g | Budyń b/c 100g | Budyń z sokiem owocowym 100g |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami 400 g Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml | Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml | Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron pełnoziarnisty kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub grapefruit ¼ szt | Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|--|
| | | | Kompot 200ml | |
| Kolacja | Paprykarz 50g [4] Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Polędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Polędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml | Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Polędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posiłek nocny | 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] |
| Wartości odżywcze* | E [kcal]: 2831.03 , B [g]: 113.63 , T [g]: 104.96 , W [g]: 373.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.1 Sacharoza [g]: 34.89 , Sól [g]: 9.26 | E [kcal]: 2614.29 , B [g]: 110.78 , T [g]: 96.07 , W [g]: 342 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.98 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.57 | E [kcal]: 2491.79 , B [g]: 114.49 , T [g]: 95.58 , W [g]: 312.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.85 Sacharoza [g]: 15.58 , Sól [g]: 9.71 | E [kcal]: 2614.29 , B [g]: 110.78 , T [g]: 96.07 , W [g]: 342 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.98 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.57 |

Wtorek 20.02.2024



| | <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 | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Ogonówka 60g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt nat180g [7] | Jogurt owocowy 180g [7] |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Sznycel panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g | Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g | Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jaglana 200g | Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| | Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml |
| | Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Rolada z kurczakiem 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml | Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7] | Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7] | Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [7] | Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7] |
| Wartości odżywcze* | E [kcal]: 2700.22 , B [g]: 119.15 , T [g]: 87.19 , W [g]: 379.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.1 Sacharoza [g]: 19.82 , Sól [g]: 9.72 | E [kcal]: 2654.87 , B [g]: 117.08 , T [g]: 78.07 , W [g]: 391.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.35 Sacharoza [g]: 24.31 , Sól [g]: 8.29 | E [kcal]: 2578.97 , B [g]: 120.93 , T [g]: 79.41 , W [g]: 367.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.99 Sacharoza [g]: 19.05 , Sól [g]: 8.92 | E [kcal]: 2654.87 , B [g]: 117.08 , T [g]: 78.07 , W [g]: 391.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.35 Sacharoza [g]: 24.31 , Sól [g]: 8.29 |

Środa 21.02.2024



| | <i>Dieta podstawowa</i> | <i>Dieta łatwostrawna</i> | <i>Dieta z ogr. łatwostrysw. węglowodanów</i> | <i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i> |
|---------------------|---|---|---|--|
| Śniadanie | Szynka tyrolska 60g Chrzan 20g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g Gruszka szt Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g Jabłko pieczone ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| II Śniadanie | Drożdżówka ½ szt | Drożdżówka ½ szt | Kefir nat 240g 1 szklanka [7] | Drożdżówka ½ szt |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami 400g [7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Ćwikła 100g Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml |
| Kolacja | Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka piwna 40g | Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g | Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g | Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|---|---|
| | Pomidor 80g 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 raz.100g [1] Herbata 200 ml | Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posilek nocny | Kisiel 100g | Kisiel 100g | Kisiel b/c 100g | Kisiel 100g |
| Wartości odżywcze* | E [kcal]: 2847.56 , B [g]: 118.1 , T [g]: 99.73 , W [g]: 392.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 15.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.86 Sacharoza [g]: 42.33 , Sól [g]: 8.09 | E [kcal]: 2607.03 , B [g]: 101.02 , T [g]: 87.74 , W [g]: 371.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.26 Sacharoza [g]: 41.42 , Sól [g]: 6.85 | E [kcal]: 2519.03 , B [g]: 103.32 , T [g]: 89.24 , W [g]: 346.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.56 Sacharoza [g]: 17.82 , Sól [g]: 6.81 | E [kcal]: 2606.33 , B [g]: 100.04 , T [g]: 83.92 , W [g]: 381.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.36 Sacharoza [g]: 51.92 , Sól [g]: 6.94 |

Czwartek 22.02.2024



| | <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 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Galaretka owocowa 100g | Galaretka owocowa 100g | Galaretka owocowa b/c 100g lub budyń b/c 100g | Galaretka owocowa 100g |
| Obiad | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos pieczarkowy 100g Marchew na ciepło 100g Brukselka 100g | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Sałata z sosem vinegrett 50g | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Kasza gryczana 200g Sos majerankowy 100g Marchew tarta 100g Sałata z sosem vinegrett 50g | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Sałata z sosem vinegrett 50g |


| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|--|
| | Kompot 200ml | Kompot 200ml | Kompot 200ml | Kompot 200ml |
| Kolacja | <p>Pasztetowa 50g Polędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p> | <p>Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Rukola 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p> | <p>Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Rukola 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p> | <p>Twarożek z pietruszką 50g [7] Polędwica Hani 40g Rukola 10g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p> |
| Posiłek nocny | Serek wiejski 200g [7] | Serek wiejski 200g [7] | Serek wiejski 200g [7] | Serek wiejski 200g [7] |
| Wartości odżywcze* | <p>E [kcal]: 2616.95 , B [g]: 126.33 , T [g]: 98.4 , W [g]: 326.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.27 Sacharoza [g]: 21.53 , Sól [g]: 12.07</p> | <p>E [kcal]: 2554.88 , B [g]: 122.75 , T [g]: 94.44 , W [g]: 321.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.35 Sacharoza [g]: 18.08 , Sól [g]: 11.76</p> | <p>E [kcal]: 2323.78 , B [g]: 107.39 , T [g]: 83.43 , W [g]: 307.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.85 Sacharoza [g]: 21.12 , Sól [g]: 9.89</p> | <p>E [kcal]: 2634.18 , B [g]: 122.17 , T [g]: 95.89 , W [g]: 338.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.95 Sacharoza [g]: 29.68 , Sól [g]: 11.74</p> |

Piątek 23.02.2024

|  | <i>Dieta podstawowa</i> | <i>Dieta łatwostrawna</i> | <i>Dieta z ogr. łatwostrysw. węglowodanów</i> | <i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i> |
|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szyńka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Sok marchwiowy 240g 1 szklanka | Sok marchwiowy 240g 1 szklanka | Sok marchwiowy 240g 1 szklanka | Sok marchwiowy 240g 1 szklanka |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Kompot 200ml | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml |
| Kolacja | Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Papryka 50g | Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g | Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g | Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|
| 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 żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| | 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]: 2395.67 , B [g]: 116.42 , T [g]: 79.91 , W [g]: 321.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.66 Sacharoza [g]: 41.45 , Sól [g]: 8.52 | E [kcal]: 2290.56 , B [g]: 109.62 , T [g]: 71.2 , W [g]: 321.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.47 Sacharoza [g]: 40.47 , Sól [g]: 7.55 | E [kcal]: 2258.56 , B [g]: 109.42 , T [g]: 71.98 , W [g]: 315.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.57 Sacharoza [g]: 36.97 , Sól [g]: 7.63 | E [kcal]: 2290.56 , B [g]: 109.62 , T [g]: 71.2 , W [g]: 321.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.47 Sacharoza [g]: 40.47 , Sól [g]: 7.55 |

Sobota 24.02.2024

|  | <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 porzeczkowy 50g Kiełbasa żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Jajko 1 szt [3] Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na 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 | Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym (ryż brązowy) 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml |
| Kolacja | Parówka drobiowa 1 szt 100g Ketchup 20g | Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g | Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g | Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---|
| Posiłek nocny | Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| | 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] |
| Wartości odżywcze* | E [kcal]: 2696.15 , B [g]: 95.28 , T [g]: 113.27 , W [g]: 341.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.97 Sacharoza [g]: 35.27 , Sól [g]: 9.07 | E [kcal]: 2596.35 , B [g]: 92.62 , T [g]: 105.17 , W [g]: 336.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sacharoza [g]: 32.77 , Sól [g]: 8.53 | E [kcal]: 2493.35 , B [g]: 90.9 , T [g]: 106.19 , W [g]: 312.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.33 Sacharoza [g]: 23.87 , Sól [g]: 8.61 | E [kcal]: 2596.35 , B [g]: 92.62 , T [g]: 105.17 , W [g]: 336.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sacharoza [g]: 32.77 , Sól [g]: 8.53 |

Niedziela 25.02.2024



| | <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 | Paszтет 50g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Chałka 50g [1] Miód 25g | Chałka 50g [1] Miód 25g | Kanapka z jajkiem 1 szt | Chałka 50g [1] Miód 25g |
| Obiad | Jarzynowa z ryżem 400g [7] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa na ciepło 100g | Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g | Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g | Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| | Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml | Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml | Kasza jęczmienna 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml | Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml |
| Kolacja | Salatka makaronowa z warzywami 100g Szynka Pyszdy 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka Pyszdy 60g Pomarańcza ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka Pyszdy 60g Grapefruit 1/4 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml | Szynka Pyszdy 60g Banan ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml |
| Posilek nocny | Kefir nat 240g 1 szklanka [7] | Kefir nat 240g 1 szklanka [7] | Kefir nat 240g 1 szklanka [7] | Budyń z sokiem owocowym 100g [7] |
| Wartości odżywcze* | E [kcal]: 2504.08 , B [g]: 99.95 , T [g]: 88.6 , W [g]: 346.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.19 Sacharoza [g]: 22.9 , Sól [g]: 8.56 | E [kcal]: 2267.13 , B [g]: 96.54 , T [g]: 85.04 , W [g]: 295.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.17 Sacharoza [g]: 19.34 , Sól [g]: 5.74 | E [kcal]: 2008.23 , B [g]: 94.6 , T [g]: 81.35 , W [g]: 243.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.67 Sacharoza [g]: 11.92 , Sól [g]: 5.72 | E [kcal]: 2278.53 , B [g]: 89.87 , T [g]: 84.06 , W [g]: 307.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.2 Sacharoza [g]: 34.59 , Sól [g]: 5.51 |

***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