


Poniedziałek 26.02.2024

	<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	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 g [9,7] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona ze śmietaną 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7]	Twaróg chudy 40g [7]	Twaróg chudy 40g [7]	Twaróg chudy 40g [7]

	<p>Połudwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g Marchewka tarta 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g Marchewka tarta 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Połudwica Hani 40g Marchewka tarta 50g <u>Jabłko pieczone ½ szt</u> Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno- twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno- twarogową 1 szt [1,4,7]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2253.69 , B [g]: 96.16 , T [g]: 84.5 , W [g]: 292.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.25 Sól [g]: 10.92 , Sacharoza [g]: 15.37</p>	<p>E [kcal]: 2201.32 , B [g]: 97.22 , T [g]: 73.25 , W [g]: 303.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.68 Sól [g]: 9.87 , Sacharoza [g]: 12.25</p>	<p>E [kcal]: 2012.32 , B [g]: 92.22 , T [g]: 73.65 , W [g]: 263.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.38 Sól [g]: 9.95 , Sacharoza [g]: 13.14</p>	<p>E [kcal]: 2280.62 , B [g]: 96.64 , T [g]: 74.7 , W [g]: 320.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.28 Sól [g]: 9.85 , Sacharoza [g]: 23.85</p>

Wtorek 27.02.2024



	<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	Ser żółty 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko- białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml

	Kompot 200ml			
	Pasta z makreli 50g[4] Rolada z kurczakiem 40g Rzodkiewka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2516.71 , B [g]: 120.06 , T [g]: 87.42 , W [g]: 332.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.64 Sól [g]: 10.9 , Sacharoza [g]: 36.64	E [kcal]: 2468.51 , B [g]: 115.83 , T [g]: 81.94 , W [g]: 336.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 10.32 , Sacharoza [g]: 38.89	E [kcal]: 2339.51 , B [g]: 113.96 , T [g]: 82.01 , W [g]: 308.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.43 Sól [g]: 10.4 , Sacharoza [g]: 21.99	E [kcal]: 2417.91 , B [g]: 114.93 , T [g]: 76.75 , W [g]: 336.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 10.41 , Sacharoza [g]: 38.89


Środa 28.02.2024



	<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	Parówka drobiowa 1 szt 100g Musztarda 20g Papryka 50g <u>Rukola 10g</u> 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 <u>Rukola 10g</u> 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 <u>Rukola 10g</u> Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g <u>Rukola 10g</u> Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki b/c 50g [1]	Herbatniki 50g [1]
Obiad	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka tyrolska 40g	Dżem truskawkowy 50g

	Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka naturalna 240g 1 szklanka [7]	<u>Budyń 100g [7]</u>
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2732.96 , B [g]: 101.75 , T [g]: 103.86 , W [g]: 355.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 52.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.82 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 39.97	E [kcal]: 2605.76 , B [g]: 99.7 , T [g]: 95.63 , W [g]: 343.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.86 Sól [g]: 8.83 , Sacharoza [g]: 35.18	E [kcal]: 2415.76 , B [g]: 103.85 , T [g]: 107.63 , W [g]: 302.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 50.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.71 Sól [g]: 9.31 , Sacharoza [g]: 12.5	E [kcal]: 2562.76 , B [g]: 92.8 , T [g]: 99.43 , W [g]: 339.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.86 Sól [g]: 8.83 , Sacharoza [g]: 50.38

Czwartek 29.02.2024

	<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	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Szyunka piwna 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Szyunka piwna 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Szyunka piwna 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Szyunka piwna 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Naleśniki z dżemem i polewą jogurtową 2 szt [1,3,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml

			Kompot 200ml	
Kolacja	<p>Salatka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2449.62 , B [g]: 107.31 , T [g]: 68.39 , W [g]: 371.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.59 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 24.24</p>	<p>E [kcal]: 2218.52 , B [g]: 99.78 , T [g]: 58.69 , W [g]: 339.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.5 Sól [g]: 6.17 , Sacharoza [g]: 19.58</p>	<p>E [kcal]: 2135.52 , B [g]: 96.98 , T [g]: 60.19 , W [g]: 320.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.7 Sól [g]: 6.53 , Sacharoza [g]: 22.18</p>	<p>E [kcal]: 2218.52 , B [g]: 99.78 , T [g]: 58.69 , W [g]: 339.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.5 Sól [g]: 6.17 , Sacharoza [g]: 19.58</p>


Piątek 01.03.2024



	<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	<p>Paszтетowa 50g Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Filet złocisty 60g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [7]</p>	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [7]</p>	<p>Budyń b/c 100g [7]</p>	<p>Budyń z sokiem owocowym 100g [7]</p>
Obiad	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g <u>Surówka z kiszonej kapusty 100g</u> Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Kasza jaglana 200g Brokuł 100g</p>	<p>Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	
Kolacja	Ogonówka 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g <u>Grapefruit ¼ szt</u> Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2453.95 , B [g]: 99.1 , T [g]: 85.41 , W [g]: 342.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.73 Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 31.1	E [kcal]: 2387.92 , B [g]: 108.92 , T [g]: 78.14 , W [g]: 326.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36 Sól [g]: 6.85 , Sacharoza [g]: 34.54	E [kcal]: 2277.92 , B [g]: 110.78 , T [g]: 75.13 , W [g]: 307.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.31 Sól [g]: 6.96 , Sacharoza [g]: 16.44	E [kcal]: 2296.42 , B [g]: 99.48 , T [g]: 72.99 , W [g]: 324.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.19 Sól [g]: 6.94 , Sacharoza [g]: 34.55

Sobota 02.03.2024

	<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	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> <u>Jabłko 1/2</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml

Kolacja	Paprykarz 50g [4]	Jajko 1 szt [3]	Jajko 1 szt [3]	Jajko bialko 2 szt [3]
	Filet królewski 40g	Filet królewski 40g	Filet królewski 40g	Filet królewski 40g
	Bukiet warzyw 50g	Bukiet warzyw 50g	Bukiet warzyw 50g	Bukiet warzyw 50g
	Sałata lodowa 1 liść 35g	Sałata lodowa 1 liść 35g	Sałata lodowa 1 liść 35g	Sałata lodowa 1 liść 35g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1]	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1]	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
Posilek 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]: 2517.6 , B [g]: 102.91 , T [g]: 89.11 , W [g]: 354.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.2 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.57 Sól [g]: 9.16 , Sacharoza [g]: 25.05	E [kcal]: 2455.02 , B [g]: 125.32 , T [g]: 80.88 , W [g]: 326.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.68 Sól [g]: 7.95 , Sacharoza [g]: 17.51	E [kcal]: 2417.02 , B [g]: 123.72 , T [g]: 81.08 , W [g]: 320.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.88 Sól [g]: 8.03 , Sacharoza [g]: 18.31	E [kcal]: 2454.32 , B [g]: 124.34 , T [g]: 77.06 , W [g]: 335.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.78 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 28.01

Niedziela 03.03.2024



	<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	<p>Polędwica Hani 60g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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>Polędwica Hani 60g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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>Polędwica Hani 60g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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 Hani 60g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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>
II Śniadanie	Babka cytrynowa 50g [1,3]	Babka cytrynowa 50g [1,3]	<u>Maślanka nat 180g [7]</u>	Babka cytrynowa 50g [1,3]
Obiad	<p>Rosół z makaronem 400g</p> <p>Potrawka z kurczaka 180g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Marchewka z groszkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g</p> <p>Potrawka z kurczaka 180g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Szpinak gotowany 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g</p> <p>Potrawka z kurczaka 180g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Szpinak gotowany 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400g</p> <p>Potrawka z kurczaka 180g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Szpinak gotowany 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>
Kolacja	Paszтет 50g	Twaróg chudy 40g	Twaróg chudy 40g	Twaróg chudy 40g

	Schab zbójnicki 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Schab zbójnicki 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Schab zbójnicki 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Schab zbójnicki 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	<u>Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]</u>
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2631.62 , B [g]: 114.51 , T [g]: 89.78 , W [g]: 360.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.38 Sól [g]: 10.5 , Sacharoza [g]: 33.65	E [kcal]: 2553.39 , B [g]: 118.49 , T [g]: 79.56 , W [g]: 359.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.9 Sól [g]: 10.54 , Sacharoza [g]: 30.8	E [kcal]: 2456.39 , B [g]: 121.39 , T [g]: 82.26 , W [g]: 331.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.1 Sól [g]: 10.8 , Sacharoza [g]: 13.3	E [kcal]: 2369.69 , B [g]: 111.23 , T [g]: 71.65 , W [g]: 336.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.06 Sól [g]: 10.13 , Sacharoza [g]: 30.2

***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