


Poniedziałek 04.03.2024

	<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	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyńka drobiowa 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyńka drobiowa 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	2 białka gotowana [3] Szyńka drobiowa 40g Marchew gotowana 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż brązowy z mięsem i warzywami 200/180g [9] Grapefruit ¼ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pierś z indyka 60g	Pierś z indyka 60g	Pierś z indyka 60g	Pierś z indyka 60g

	Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek 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*	E [kcal]: 2376.92 , B [g]: 104.52 , T [g]: 81.69 , W [g]: 324.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.38 Sól [g]: 9.04 , Sacharoza [g]: 21.59	E [kcal]: 2411.82 , B [g]: 116.06 , T [g]: 78.41 , W [g]: 329 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.55 Sól [g]: 8.44 , Sacharoza [g]: 21.6	E [kcal]: 2438.62 , B [g]: 115.48 , T [g]: 87.36 , W [g]: 319.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.75 Sól [g]: 9.34 , Sacharoza [g]: 22.1	E [kcal]: 2245.52 , B [g]: 97.43 , T [g]: 70.33 , W [g]: 324.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.61 Sól [g]: 9.44 , Sacharoza [g]: 22.38


Wtorek 05.03.2024



	<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	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Banan 1 szt
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Stek z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] <u>Kasza gryczana 200g</u> Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml

	Pasta z rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka pyzdry 60g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2619.01 , B [g]: 121.34 , T [g]: 99.47 , W [g]: 326.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.42 Sól [g]: 8.96 , Sacharoza [g]: 32.2	E [kcal]: 2597.23 , B [g]: 119.84 , T [g]: 83.53 , W [g]: 361.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.07 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 34.44	E [kcal]: 2513.63 , B [g]: 121.95 , T [g]: 82.54 , W [g]: 343.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.69 Sól [g]: 7.98 , Sacharoza [g]: 20.68	E [kcal]: 2521.63 , B [g]: 103.78 , T [g]: 77.06 , W [g]: 373.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.95 Sól [g]: 7.49 , Sacharoza [g]: 49.73

Środa 06.03.2024

	<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	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 60g Rukola 10g Kiwi 1 szt Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Miód 25g	Rogal 50g [1] Miód 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Rogal 50g [1] Miód 25g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Jabłko pieczone 1 szt Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml

Kolacja	<p>Polędwica Hani 60g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2609.51 , B [g]: 115.17 , T [g]: 80.26 , W [g]: 376.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.61 Sól [g]: 10.27 , Sacharoza [g]: 18.69</p>	<p>E [kcal]: 2388.1 , B [g]: 97.84 , T [g]: 79.44 , W [g]: 335.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.99 Sól [g]: 10.18 , Sacharoza [g]: 21.9</p>	<p>E [kcal]: 2240.2 , B [g]: 101.15 , T [g]: 83.5 , W [g]: 292.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.19 Sól [g]: 10.53 , Sacharoza [g]: 13.24</p>	<p>E [kcal]: 2457.9 , B [g]: 96.36 , T [g]: 80.84 , W [g]: 351.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.69 Sól [g]: 10.14 , Sacharoza [g]: 33.4</p>

Czwartek 07.03.2024



	<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	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twarożka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twarożka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta z twarożka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi ruskie 300g Z maselkiem i cebulą 5/10g Marchew opruszana 100g Fasolka szparagowa 100g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi leniwe 300g [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew opruszana 100g Brokuł 100g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kasza gryczana 200g Sos pieczeniowy 100g Surówka z marchewki 100g Brokuł 100g	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi leniwe 300g [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew opruszana 100g Brokuł 100g

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	<p>Sałatka ryżowa z warzywami 100g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Galaretką owocowa 100g	Galaretką owocowa 100g	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Galaretką owocowa 100g
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2344.5 , B [g]: 84.14 , T [g]: 62.85 , W [g]: 368.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sól [g]: 8.46 , Sacharoza [g]: 19.75</p>	<p>E [kcal]: 2364.45 , B [g]: 106.31 , T [g]: 72.63 , W [g]: 329.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.8 Sól [g]: 9.03 , Sacharoza [g]: 17.69</p>	<p>E [kcal]: 2131.75 , B [g]: 95.73 , T [g]: 68.22 , W [g]: 304.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.6 Sól [g]: 7.47 , Sacharoza [g]: 18.72</p>	<p>E [kcal]: 2286.95 , B [g]: 98.11 , T [g]: 72.16 , W [g]: 328.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.8 Sól [g]: 9.04 , Sacharoza [g]: 35.39</p>

Piątek 08.03.2024



	<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	<p>Półdewica Hani 40g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdewica Hani 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdewica Hani 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Grapefruit ¼ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Półdewica Hani 60g Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>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>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Szpinak gotowany 100g</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g</p>

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Polędwica z indyka 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2721.72 , B [g]: 126.68 , T [g]: 102.88 , W [g]: 344.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.12 , Sól [g]: 10.17 , Sacharoza [g]: 34.96	E [kcal]: 2610.72 , B [g]: 130.11 , T [g]: 89.84 , W [g]: 340.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.15 , Sól [g]: 8.16 , Sacharoza [g]: 38.19	E [kcal]: 2506.92 , B [g]: 132.29 , T [g]: 88.22 , W [g]: 320.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 50 , Sól [g]: 8.3 , Sacharoza [g]: 20.99	E [kcal]: 2434.62 , B [g]: 122.17 , T [g]: 74.63 , W [g]: 338.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.98 , Sól [g]: 8.73 , Sacharoza [g]: 38.22


Sobota 09.03.2024



	<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	<p>Parówka drobiowa 100g</p> <p>Musztarda 20g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Gruszka ½ 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>Parówka drobiowa 100g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Gruszka ½ 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>Parówka drobiowa 100g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Gruszka ½ 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>Parówka drobiowa 100g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Jabłko ½ 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	<p>Kisiel owocowy 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 100g</p>	<p>Kisiel owocowy b/c 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 100g</p>
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9]</p> <p>Łazanki z białą kapustą 250g</p> <p>Surówka z buraków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9]</p> <p>Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9]</p> <p>Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9]</p> <p>Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Wędlina drobiowa 60g Rukola 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2584.06 , B [g]: 83.54 , T [g]: 104.58 , W [g]: 344.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.3 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 52.16	E [kcal]: 2494.26 , B [g]: 93.3 , T [g]: 84.66 , W [g]: 358.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.96 Sól [g]: 8.89 , Sacharoza [g]: 52.58	E [kcal]: 2367.26 , B [g]: 94.87 , T [g]: 86.08 , W [g]: 326.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.36 Sól [g]: 9.31 , Sacharoza [g]: 30.48	E [kcal]: 2469.46 , B [g]: 92.8 , T [g]: 82.11 , W [g]: 358.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.96 Sól [g]: 8.93 , Sacharoza [g]: 52.58 Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 39.13

Niedziela 10.03.2024

	<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	Polędwica Hani 60g <u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u> Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g <u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u> Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g <u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u> Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 60g <u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u> Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]	Chałka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Chałka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g <u>Kasza jagłana 200g</u>	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g Ziemniaki 200g

	Kalafior na ciepło 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Ziemniaki 200g Kalafior na ciepło 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Kalafior na ciepło 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Banan 1 szt Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Jogurt owocowy 240g [7]	Jogurt owocowy 240g [7]	Jogurt nat 240g [7]	Jogurt owocowy 240g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2517.34 , B [g]: 106.99 , T [g]: 83.94 , W [g]: 350.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.82 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 25.6	E [kcal]: 2447.24 , B [g]: 107.46 , T [g]: 75.17 , W [g]: 352.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.3 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 24.93	E [kcal]: 2308.04 , B [g]: 111.86 , T [g]: 75.51 , W [g]: 314.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.46 Sól [g]: 8.94 , Sacharoza [g]: 10.43	E [kcal]: 2554.24 , B [g]: 106.96 , T [g]: 75.46 , W [g]: 379.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.7 Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 39.13

***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