


Poniedziałek 11.03.2024

	<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	Paszтет 50g Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron brązowy z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Grapefruit ¼ szt. Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Jajo 1 szt [3]	Jajo 1 szt [3]	Jajo 1 szt [3]	Białko jaja 2 szt [3]

	Szynka Pызdry 40g Sałata lodowa 1 szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 40g Sałata lodowa 1 szt Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 40g Sałata lodowa 1 szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 40g Sałata lodowa 1 szt Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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*	E [kcal]: 2222.59 , B [g]: 106.76 , T [g]: 60.9 , W [g]: 328.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.15 Sól [g]: 6.55 , Sacharoza [g]: 39.31	E [kcal]: 2239.49 , B [g]: 104.53 , T [g]: 54.87 , W [g]: 348.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12 Sól [g]: 6.84 , Sacharoza [g]: 34.48	E [kcal]: 2135.09 , B [g]: 105.66 , T [g]: 56 , W [g]: 321.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.12 Sól [g]: 6.92 , Sacharoza [g]: 33.17	E [kcal]: 2188.89 , B [g]: 103.63 , T [g]: 49.68 , W [g]: 348.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12 Sól [g]: 6.93 , Sacharoza [g]: 34.48


Wtorek 12.03.2024



	<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	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g 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 [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g 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 [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] 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	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Mizeria 100g [7]	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Kasza gryczana 200g Sałatka z buraczków 100g Mizeria 100g (z jogurtem) [7]	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Groszek 100g

	Kompot 200ml	Groszek 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2559.44 , B [g]: 100.98 , T [g]: 91.76 , W [g]: 348.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 8.67 , Sacharoza [g]: 34.42	E [kcal]: 2478.57 , B [g]: 114.99 , T [g]: 69.42 , W [g]: 368.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.54 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 35.15	E [kcal]: 2384.86 , B [g]: 113.5 , T [g]: 73.57 , W [g]: 337.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.39 Sól [g]: 8.23 , Sacharoza [g]: 19.19	E [kcal]: 2478.57 , B [g]: 114.99 , T [g]: 69.42 , W [g]: 368.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.54 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 35.15

Środa 13.03.2024

	<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 śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Grapefruit ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g	Herbatniki 50g	Ciastka b/c 50g	Herbatniki 50g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z bułką tartą 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż brązowy 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml

Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , 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]: 2986.01 , B [g]: 117.93 , T [g]: 115.07 , W [g]: 389.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.2 Sól [g]: 9.4 , Sacharoza [g]: 34.68	E [kcal]: 2701.4 , B [g]: 100.17 , T [g]: 111.58 , W [g]: 338.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.54 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 34.4	E [kcal]: 2523.4 , B [g]: 98.28 , T [g]: 116.01 , W [g]: 316.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.63 Sól [g]: 9.26 , Sacharoza [g]: 12.47	E [kcal]: 2701.4 , B [g]: 100.17 , T [g]: 111.58 , W [g]: 338.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.54 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 34.4

Czwartek 14.03.2024



	<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] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g 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] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g 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] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Roszponka 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	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i pora 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jaglana z pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i pora 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml

Kolacja	Ogonówka 40g Szprotki 50g[4] Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń b/c 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2451.47 , B [g]: 101.56 , T [g]: 68.59 , W [g]: 376.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.69 Sól [g]: 8.9 , Sacharoza [g]: 31.25	E [kcal]: 2422.67 , B [g]: 99.56 , T [g]: 67.29 , W [g]: 373.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.21 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 31.43	E [kcal]: 2177.97 , B [g]: 95.6 , T [g]: 65.36 , W [g]: 323.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.66 Sól [g]: 8.66 , Sacharoza [g]: 19.23	E [kcal]: 2534.97 , B [g]: 99.68 , T [g]: 66.24 , W [g]: 404.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.81 Sól [g]: 8.33 , Sacharoza [g]: 43.03


Piątek 15.03.2024



	<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 Rukola 10g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Kasza jęczmienna 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 100g [9] Pierś maślana 40g	Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pierś maślana 40g	Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pierś maślana 40g	Serek śmietankowy 50g [7] Pierś maślana 40g

Posilek nocny	Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2738.14 , B [g]: 122.9 , T [g]: 94.51 , W [g]: 377.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 52.23 Sól [g]: 13.37 , Sacharoza [g]: 36.22	E [kcal]: 2076.8 , B [g]: 102.69 , T [g]: 68.18 , W [g]: 281.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.93 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 23.45	E [kcal]: 2254.6 , B [g]: 103.59 , T [g]: 82.27 , W [g]: 297.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.57 Sól [g]: 11.5 , Sacharoza [g]: 26.24	E [kcal]: 2076.8 , B [g]: 102.69 , T [g]: 68.18 , W [g]: 281.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.93 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 23.45


Sobota 16.03.2024

	<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	Kiełbasa z cebulką 100/10g Musztarda 20g [10] Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 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 drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 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	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietana 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2743.77 , B [g]: 118.46 , T [g]: 117.11 , W [g]: 325.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 45.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.22 Sól [g]: 10.66 , Sacharoza [g]: 22.61	E [kcal]: 2386.55 , B [g]: 112.98 , T [g]: 84.35 , W [g]: 313.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.88	E [kcal]: 2364.45 , B [g]: 111.97 , T [g]: 85.76 , W [g]: 308.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.33 , Błonnik pokarmowy [g]:	E [kcal]: 2632.25 , B [g]: 121.74 , T [g]: 83.14 , W [g]: 369.53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.64

		Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 17.36	43.28 Sól [g]: 7.48 , Sacharoza [g]: 20.14	Sól [g]: 7.37 , Sacharoza [g]: 72.62
--	--	---	--	---

Niedziela 17.03.2024

	<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	Jajo 1 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Gruszka ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Jajo białko 2 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka 50g [1,3]	Babka 50g [1,3]	Jogurt nat 180g [7]	Babka 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g

	Surówka meksykańska 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Kalafior 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Surówka meksykańska 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Banan 1 szt Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2343.12 , B [g]: 103.25 , T [g]: 68.18 , W [g]: 336.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.0 Sól [g]: 7.88 , Sacharoza [g]: 34.3	E [kcal]: 2315.99 , B [g]: 103.72 , T [g]: 65.9 , W [g]: 334.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.11 Sól [g]: 7.32 , Sacharoza [g]: 34.12	E [kcal]: 2185.12 , B [g]: 105.05 , T [g]: 73.48 , W [g]: 294.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.81 Sól [g]: 8.41 , Sacharoza [g]: 18.2	E [kcal]: 2368.99 , B [g]: 95.2 , T [g]: 65.8 , W [g]: 364.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.66 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 17.08

***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