



*Poniedziałek 18.03.2024*

|  | <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>   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>  | Pasztetowa 50g<br>Szyńka tyrolska 40g<br>Buraczki 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szyńka tyrolska 60g<br>Buraczki 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szyńka tyrolska 60g<br>Buraczki 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo raz.100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szyńka tyrolska 60g<br>Buraczki 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| <b>II Śniadanie</b>   | Pomarańcza ½ szt<br>Chrupki kukurydziane 50g  | Pomarańcza ½ szt<br>Chrupki kukurydziane 50g  | Grapefruit ½ szt   | Pomarańcza ½ szt<br>Chrupki kukurydziane 50g  |
| <b>Obiad</b>  | Grochowa z ziemniakami 400g [7,9]<br>Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1]<br>Surówka z marchwii i pora 100g<br>Kompot 200ml   | Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7]<br>Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1]<br>Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g  | Grycikowa ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i cukinią 230/70g [1]<br>Surówka z marchewki i                                   | Grycikowa ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1]<br>Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g  |

|                           |  |  |  |   |
|---------------------------|--|--|--|---|
|                           |  | Kompot 200ml   | jogurtu nat 100g<br>Kompot 200ml   | Kompot 200ml  |
| <b>Kolacja</b>            | Salatka śledziowa z warzywami 100g [4]<br>Polędwica Hani 40g<br>Roszponka 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml   | Jajo 1 szt [3]<br>Polędwica Hani 40g<br>Roszponka 10g<br>Banan ½ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Jajo 1 szt [3]<br>Polędwica Hani 40g<br>Roszponka 10g<br>Grapefruit ¼ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo raz.100g [2] ,<br>Herbata 200 ml   | Białko jaja 2 szt [3]<br>Polędwica Hani 40g<br>Roszponka 10g<br>Banan ½ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  |
| <b>Posilek nocny</b>      | Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]  | Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]  | Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]  | Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]   |
| <b>Wartości odżywcze*</b> | E [kcal]: 2881.52 , B [g]: 126.01 , T [g]: 111.1 , W [g]: 369.98<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 18.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.13<br>Sól [g]: 9.65 , Sacharoza [g]: 37.08 | E [kcal]: 2614.89 , B [g]: 112.98 , T [g]: 80.61 , W [g]: 378.55<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.53<br>Sól [g]: 9.02 , Sacharoza [g]: 24.64 | E [kcal]: 2321.19 , B [g]: 109.15 , T [g]: 80.54 , W [g]: 310.35<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.53<br>Sól [g]: 9.07 , Sacharoza [g]: 16.34 | E [kcal]: 2564.29 , B [g]: 112.08 , T [g]: 75.42 , W [g]: 378.61<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.53<br>Sól [g]: 9.11 , Sacharoza [g]: 24.64 |

Wtorek 19.03.2024

|  | <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>   |
|---|--|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | Parówka drobiowa 100g<br>Musztarda 20g [10]<br>Pomidor 80g<br>Mix sałat 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Makaron na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Parówka drobiowa 100g<br>Pomidor 80g<br>Mix sałat 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Makaron na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Parówka drobiowa 100g<br>Pomidor 80g<br>Mix sałat 10g<br>Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1]<br>Makaron na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Parówka drobiowa 100g<br>Pomidor 80g<br>Mix sałat 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g<br>Makaron na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| <b>II Śniadanie</b>   | 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]  |
| <b>Obiad</b>  | Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7]<br>Kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z buraczków i jabłka 100g<br>Brukselka 100g<br>Kompot 200ml                    | Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7]<br>Kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z buraczków i jabłka 100g                                | Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7]<br>Kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z buraczków i jabłka 100g           | Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9]<br>Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7]<br>Kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z buraczków i jabłka 100g                           |

|                           |  | Brokuł 100g<br>Kompot 200ml  | Brokuł 100g<br>Kompot 200ml   | Brokuł 100g<br>Kompot 200ml  |
|---------------------------|--|--|---|--|
|                           | Dżem truskawkowy 50g<br>Szynka piwna 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Szpinak świeży 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],<br>Herbata 200ml   | Dżem truskawkowy 50g<br>Szynka piwna 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],<br>Herbata 200ml   | Szynka piwna 60g<br>Jabłko ½ szt<br>Szpinak świeży 10g<br>Masło 15g<br>Pieczywo raz.100g [1],<br>Herbata 200ml  | Dżem truskawkowy 50g<br>Szynka piwna 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],<br>Herbata 200ml   |
| <b>Posilek nocny</b>      | Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]  | Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]  | Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]   | Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]  |
| <b>Wartości odżywcze*</b> | E [kcal]: 2952.3 , B [g]: 118.91 , T [g]: 100.26 , W [g]: 413.74<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.86 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.08<br>Sól [g]: 8.35 , Sacharoza [g]: 37.1 | E [kcal]: 2778.27 , B [g]: 104.96 , T [g]: 111.82 , W [g]: 357.44<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 45.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.44<br>Sól [g]: 7.71 , Sacharoza [g]: 49.51 | E [kcal]: 2677.87 , B [g]: 105.53 , T [g]: 110 , W [g]: 338.95<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.91<br>Sól [g]: 7.85 , Sacharoza [g]: 37.16 | E [kcal]: 2753.47 , B [g]: 104.46 , T [g]: 109.27 , W [g]: 357.47<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.44<br>Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 49.51 |

Środa 20.03.2024



|                     | <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>   |
|---------------------|---|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>    | Serek topiony 50g [7]<br>Filet złocisty 40g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Papryka 50g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Serek almette mini 2 szt 50g [7]<br>Filet złocisty 40g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Marchewka tarta 50g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Serek almette mini 2 szt 50g [7]<br>Filet złocisty 40g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Papryka 50g<br>Masło 15g<br>Pieczywo raz.100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Serek almette mini 2 szt 50g [7]<br>Filet złocisty 40g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Marchewka tarta 50g<br>Masło 15g<br>Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| <b>II Śniadanie</b> | Banan 1 szt   | Banan 1 szt  | Jabłko 1 szt   | Banan 1 szt   |
| <b>Obiad</b>        | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9]<br>Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] [1,7,9]<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1]<br>Surówka z białej kapusty 100g<br>Kompot 200ml           | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9]<br>Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7]<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa z wody 100g<br>Kompot 200ml   | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9]<br>Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7]<br>Kasza pęczak 200g<br>Fasolka szparagowa z wody 100g<br>Kompot 200ml  | Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9]<br>Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7]<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa z wody 100g<br>Kompot 200ml  |

|                           |  |   |   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| <b>Kolacja</b>            | Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7]<br>Szynka gotowana 40g<br>Rzodkiewka 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7]<br>Szynka gotowana 40g<br>Pomidor 80g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7]<br>Szynka gotowana 40g<br>Rzodkiewka 50g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo raz.100g [1]<br>Herbata 200 ml   | Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7]<br>Szynka gotowana 40g<br>Pomidor 80g<br>Rukola 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml   |
| <b>Posilek nocny</b>      | Jogurt owocowy 180g [7]  | Jogurt owocowy 180g [7]   | Jogurt nat 180g [7]   | Jogurt owocowy 180g [7]  |
| <b>Wartości odżywcze*</b> | E [kcal]: 2529.62 , B [g]: 112.63 , T [g]: 86.16 , W [g]: 343.59<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3<br>Sól [g]: 9.19 , Sacharoza [g]: 25.52 | E [kcal]: 2595.79 , B [g]: 124.09 , T [g]: 88.08 , W [g]: 346.63<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.37<br>Sól [g]: 7.9 , Sacharoza [g]: 27.53 | E [kcal]: 2520.09 , B [g]: 123.56 , T [g]: 88.72 , W [g]: 329.03<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.51<br>Sól [g]: 8.13 , Sacharoza [g]: 17.65 | E [kcal]: 2545.19 , B [g]: 123.19 , T [g]: 82.89 , W [g]: 346.69<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.37<br>Sól [g]: 7.99 , Sacharoza [g]: 27.53 |

Czwartek 21.03.2024



|                     | <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>  |
|---------------------|--|--|---|--|
| <b>Śniadanie</b>    | Twarożek z koperkiem 50g [7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Kiwi 1 szt<br>Roszponka 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twarożek z koperkiem 50g [7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Kiwi 1 szt<br>Roszponka 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twarożek z koperkiem 50g [7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Kiwi 1 szt<br>Roszponka 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo razowe 100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Twarożek z koperkiem 50g [7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Kiwi 1 szt<br>Roszponka 10g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| <b>II Śniadanie</b> | Kefir nat 240g [7]   | Kefir nat 240g [7]   | Kefir nat 240g [7]  | Kisiel owocowy 100g  |
| <b>Obiad</b>        | Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9]<br>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7]<br>Surówka z marchwi i chrzanu 100g<br>Kapusta czerwona zasmażana 100g<br>Kompot 200ml                                      | Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9]<br>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7]<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g<br>Buraczki duszone 100g<br>Kompot 200ml   | Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9]<br>Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7]<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g<br>Buraczki duszone 100g  | Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9]<br>Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7]<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g<br>Buraczki duszone 100g   |

|                          |   |  |  |  |
|--------------------------|---|--|--|--|
|                          |   |  | Kompot 200ml   | Kompot 200ml   |
| <b>Kolacja</b>           | Ser żółty 40g [7]<br>Łopata zbójnicka 40g<br>Sałata zielona 1 liść 5g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  | Serek ziołowy 40g [7]<br>Łopata zbójnicka 40g<br>Sałata zielona 1 liść 5g<br>Jarzynka gotowana 50g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  | Serek ziołowy 40g [7]<br>Łopata zbójnicka 40g<br>Sałata zielona 1 liść 5g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml   | Serek ziołowy 40g [7]<br>Łopata zbójnicka 40g<br>Sałata zielona 1 liść 5g<br>Jarzynka gotowana 50g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  |
| <b>Posiłek nocny</b>     | Kanapka z pastą rybno-twarogową<br>1 szt [1,4,7]  | Kanapka z pastą rybno-twarogową<br>1 szt [1,4,7]   | Kanapka z pastą rybno-twarogową<br>1 szt [1,4,7]   | Kanapka z pastą rybno-twarogową<br>1 szt [1,4,7]   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | E [kcal]: 2573.37 , B [g]: 106.66 , T [g]: 81.03 , W [g]: 374.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.78<br>Sól [g]: 9.76 , Sacharoza [g]: 14.26 | E [kcal]: 2534.37 , B [g]: 107.41 , T [g]: 75.99 , W [g]: 375.89<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.19<br>Sól [g]: 8.81 , Sacharoza [g]: 17.32 | E [kcal]: 2328.87 , B [g]: 94.11 , T [g]: 77.14 , W [g]: 337.55<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.97<br>Sól [g]: 8.36 , Sacharoza [g]: 17.1 | E [kcal]: 2515.37 , B [g]: 99.51 , T [g]: 71.29 , W [g]: 390.29<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.19<br>Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 35.02 |




Piątek 22.03.2024



|                     | <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>   |
|---------------------|---|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>    | <p>Polędwica sopocka 60g<br/>           Banan ½ szt<br/>           Mix sałat 10g<br/>           Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p> | <p>Polędwica sopocka 60g<br/>           Banan ½ szt<br/>           Mix sałat 10g<br/>           Bukiet warzyw 50g<br/>           Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p> | <p>Polędwica sopocka 60g<br/>           Mix sałat 10g<br/>           Ogórek zielony 50g<br/>           Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p> | <p>Polędwica sopocka 60g<br/>           Banan ½ szt<br/>           Mix sałat 10g<br/>           Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p> |
| <b>II Śniadanie</b> | Maślanka 240g [7]   | Maślanka 240g [7]  | Maślanka 240g [7]   | Budyń 100g [7]  |
| <b>Obiad</b>        | <p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]<br/>           Kotlet rybny 100g [1,3,4]<br/>           Ziemniaki 200g<br/>           Sałatka z buraczków 100g<br/>           Brokuł 100g<br/>           Kompot 200ml</p>                                   | <p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]<br/>           Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7]<br/>           Ziemniaki 200g<br/>           Sałatka z buraczków 100g<br/>           Brokuł 100g<br/>           Kompot 200ml</p>  | <p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]<br/>           Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7]<br/>           Ziemniaki 200g<br/>           Sałatka z buraczków 100g<br/>           Brokuł 100g<br/>           Kompot 200ml</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9]<br/>           Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7]<br/>           Ziemniaki 200g<br/>           Sałatka z buraczków 100g<br/>           Jabłko 1 szt<br/>           Kompot 200ml</p>        |


|                                  |  |   |   |   |
|----------------------------------|--|---|---|---|
| <b><i>Kolacja</i></b>            | Sałátka jajeczna z koperkiem 100g [3]<br>Szynka Pызdry 40g<br><br>Pomidor 80g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml   | Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7]<br>Szynka Pызdry 40g<br><br>Pomidor 80g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  | Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7]<br>Szynka Pызdry 40g<br><br>Pomidor 80g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  | Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7]<br>Szynka Pызdry 40g<br><br>Pomidor 80g<br><br>Masło 15g,<br><br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br><br>Herbata 200 ml  |
| <b><i>Posiłek nocny</i></b>      | Sok marchewkowy 240g 1 szklanka  | Sok marchewkowy 240g 1 szklanka   | Sok marchewkowy 240g 1 szklanka   | Sok marchewkowy 240g 1 szklanka   |
| <b><i>Wartości odżywcze*</i></b> | E [kcal]: 2578.9 , B [g]: 109.25 , T [g]: 70.68 , W [g]: 388<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.38 , Błónnik pokarmowy [g]: 36.74<br>Sól [g]: 6.75 , Sacharoza [g]: 45.84 | E [kcal]: 2604.79 , B [g]: 110.29 , T [g]: 69.88 , W [g]: 396.91<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.94 , Błónnik pokarmowy [g]: 39.21<br>Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 46.4 | E [kcal]: 2452.69 , B [g]: 108.39 , T [g]: 73.53 , W [g]: 363.51<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.08 , Błónnik pokarmowy [g]: 45.56<br>Sól [g]: 7.61 , Sacharoza [g]: 40.05 | E [kcal]: 2561.79 , B [g]: 103.39 , T [g]: 73.68 , W [g]: 393.11<br>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.03 , Błónnik pokarmowy [g]: 39.21<br>Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 61.6 |

Sobota 23.03.2024

|  | <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>   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>  | Dżem porzeczkowy 50g<br>Pierś maślana 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Dżem porzeczkowy 50g<br>Pierś maślana 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pierś maślana 60g<br>Jabłko ½ szt<br>Rzodkiewka 50g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo razowe 100g [1]<br>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]     | Dżem porzeczkowy 50g<br>Pierś maślana 40g<br>Jabłko ½ szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| <b>II Śniadanie</b>   | Kisiel owocowy 100g   | Kisiel owocowy 100g   | Kisiel owocowy b/c 100g  | Kisiel owocowy 100g   |
| <b>Obiad</b>  | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]<br>Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9]<br>Surówka z ogórka kiszzonego 100g<br>Kompot 200ml                                | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]<br>Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9]<br>Sałata z sosem vinegrett 100g<br>Kompot 200ml                                   | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]<br>Rizotto (ryż brązowy) z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9]<br>Surówka z ogórka kiszzonego 100g<br>Kompot 200ml | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]<br>Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9]<br>Sałata z sosem vinegrett 100g<br>Kompot 200ml                                   |

|                           |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
| <b>Kolacja</b>            | <p>Polędwica z weka 40g</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>  | <p>Polędwica z weka 40g</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Roszonka 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>  | <p>Polędwica z weka 40g</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>  | <p>Polędwica z weka 40g</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Roszonka 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>  |
| <b>Posilek nocny</b>      | <p>Wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Serek wiejski 100g [7]</p>   | <p>Wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Serek wiejski 100g [7]</p>   | <p>Serek wiejski 200g [7]</p>   | <p>Wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Serek wiejski 100g [7]</p>   |
| <b>Wartości odżywcze*</b> | <p>E [kcal]: 2374.86 , B [g]: 98.06 , T [g]: 83.33 , W [g]: 323.56</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.37</p> <p>Sól [g]: 8.42 , Sacharoza [g]: 39.73</p> | <p>E [kcal]: 2374.01 , B [g]: 98.02 , T [g]: 83.09 , W [g]: 323.31</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36</p> <p>Sól [g]: 8.47 , Sacharoza [g]: 40.05</p> | <p>E [kcal]: 2270.06 , B [g]: 111.42 , T [g]: 87.26 , W [g]: 281.6</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.72</p> <p>Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 17.07</p> | <p>E [kcal]: 2374.01 , B [g]: 98.02 , T [g]: 83.09 , W [g]: 323.31</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36</p> <p>Sól [g]: 8.47 , Sacharoza [g]: 40.05</p> |

Niedziela 24.03.2024

|  | <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>  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie</b>  | Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Rzodkiewka 50g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Kiwi 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7]<br>Polędwica drobiowa 40g<br>Rzodkiewka 50g<br>Kiwi 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo razowe 100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9] | Polędwica drobiowa 60g<br>Sałata lodowa 1 liść 35g<br>Kiwi 1 szt<br>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]<br>Zacierka na mleku 350g [1,7]<br>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| <b>II Śniadanie</b>   | Ciasto drożdżowe 50g [1,3]  | Ciasto drożdżowe 50g [1,3]  | Ciastka b/c 50g [1,3]  | Ciasto drożdżowe 50g [1,3]   |
| <b>Obiad</b>  | Szpinakowa z ryżem 400g [7,9]<br>Kotlet z karkówki 100g [1,3]<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw 100g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Kompot 200ml  | Szpinakowa z ryżem 400g [7,9]<br>Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw 100g<br>Marchewka z groszkiem 100g<br>Kompot 200ml  | Szpinakowa z ryżem 400g [7,9]<br>Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g<br>Kasza gryczana 200g<br>Bukiet warzyw 100g  | Szpinakowa z ryżem 400g [7,9]<br>Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw 100g<br>Marchewka z groszkiem 100g<br>Kompot 200ml       |

|                               |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|---|--|
|                               |   |   | Surówka z kapusty<br>pekińskiej 100g<br>Kompot 200ml  |  |
| <b>Kolacja</b>                | Szynka gotowana 40g<br>Pasta brokułowa z twarogiem 80g<br>[7]<br>Mandarynka 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Szynka gotowana 40g<br>Pasta brokułowa z twarogiem 80g<br>[7]<br>Mandarynka 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Szynka gotowana 40g<br>Pasta brokułowa z twarogiem<br>80g [7]<br>Mandarynka 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,<br>Herbata 200 ml  | Szynka gotowana 40g<br>Pasta brokułowa z twarogiem<br>80g [7]<br>Mandarynka 1 szt<br>Masło 15g,<br>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g<br>[1] ,<br>Herbata 200 ml  |
| <b>Posiłek nocny</b>          | Jogurt owocowy 180g [7]   | Jogurt owocowy 180g [7]   | Jogurt nat 180g [7]   | Jogurt owocowy 180g [7]  |
| <b>Wartości<br/>odżywcze*</b> | E [kcal]: 2658.32 , B [g]: 115.23 ,<br>T [g]: 102.26 , W [g]: 334.48<br>Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone (MUFA) [g]:<br>40.39 , Kwasy tłuszczowe<br>nasycone (SFA) [g]: 40.98 ,<br>Kwasy tłuszczowe<br>wielonienasycone (PUFA) [g]:<br>13.98 , Błonnik pokarmowy [g]:<br>26.97<br>Sól [g]: 9.37 , Sacharoza [g]:<br>15.75 | E [kcal]: 2449.14 , B [g]: 115.95 ,<br>T [g]: 78.66 , W [g]: 336.33<br>Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone (MUFA) [g]:<br>25.91 , Kwasy tłuszczowe<br>nasycone (SFA) [g]: 37.59 ,<br>Kwasy tłuszczowe<br>wielonienasycone (PUFA) [g]:<br>9.26 , Błonnik pokarmowy [g]:<br>29.89<br>Sól [g]: 7.42 , Sacharoza [g]:<br>16.84 | E [kcal]: 2607.77 , B [g]:<br>119.73 , T [g]: 96.47 , W [g]:<br>361.05<br>Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone (MUFA)<br>[g]: 31.88 , Kwasy<br>tłuszczowe nasycone (SFA)<br>[g]: 38.21 , Kwasy<br>tłuszczowe wielonienasycone<br>(PUFA) [g]: 12.18 , Błonnik<br>pokarmowy [g]: 43.02<br>Sól [g]: 8.37 , Sacharoza [g]:<br>15.06 | E [kcal]: 2448.24 , B [g]:<br>117.63 , T [g]: 73.68 , W [g]:<br>345.89<br>Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone (MUFA) [g]:<br>23.54 , Kwasy tłuszczowe<br>nasycone (SFA) [g]: 35.93 ,<br>Kwasy tłuszczowe<br>wielonienasycone (PUFA) [g]:<br>8.95 , Błonnik pokarmowy [g]:<br>30.17<br>Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]:<br>16.91 |

**\*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