



Poniedziałek 25.03.2024

	<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	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze- białko 2 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml


			Kompot 200ml	
Kolacja	<p>Salatka ryżowa z warzywami 100g Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , 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]: 2536.2 , B [g]: 118.44 , T [g]: 64.5 , W [g]: 392.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 7.92 , Sacharoza [g]: 19.28</p>	<p>E [kcal]: 2150.69 , B [g]: 104.47 , T [g]: 55.72 , W [g]: 324.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.12 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.86 Sól [g]: 7.78 , Sacharoza [g]: 14.27</p>	<p>E [kcal]: 2115.19 , B [g]: 105.12 , T [g]: 57.32 , W [g]: 315.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.06 Sól [g]: 7.84 , Sacharoza [g]: 15.22</p>	<p>E [kcal]: 2100.09 , B [g]: 103.57 , T [g]: 50.53 , W [g]: 324.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.86 Sól [g]: 7.87 , Sacharoza [g]: 14.27</p>

Wtorek 26.03.2024

	<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	Polędwica drobiowa 40g Pasta z makreli 50g [4] Papryka 50g 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 Twaróg 40g [7] Banan ½ 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 Twaróg 40g [7] Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 40g Twaróg 40g [7] Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]

	Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Surówka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Surówka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Surówka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml
	Paprykarz 60g [4] Ogonówka 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kisiel 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2365.32 , B [g]: 97.8 , T [g]: 88.09 , W [g]: 311.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.8 Sól [g]: 10.2 , Sacharoza [g]: 32.35	E [kcal]: 2219.12 , B [g]: 106.61 , T [g]: 62 , W [g]: 325.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.9 Sól [g]: 7.9 , Sacharoza [g]: 40.64	E [kcal]: 2071.62 , B [g]: 107.18 , T [g]: 60.23 , W [g]: 295.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.27 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 21.14	E [kcal]: 2252.12 , B [g]: 107.31 , T [g]: 59.5 , W [g]: 339.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.46 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.9 Sól [g]: 7.67 , Sacharoza [g]: 40.64

Środa 27.03.2024

	<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] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajko kurz- 2 białka [3] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [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	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Kasza jaglana 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml

		100g Kompot 200ml	100g Kompot 200ml	
Kolacja	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Budyń z sokiem 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2707.29 , B [g]: 110.94 , T [g]: 88.13 , W [g]: 380.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.72 Sól [g]: 9.99 , Sacharoza [g]: 14.4	E [kcal]: 2795.29 , B [g]: 122.23 , T [g]: 69.9 , W [g]: 433.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.33 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 22.02	E [kcal]: 2619.29 , B [g]: 124.4 , T [g]: 75.02 , W [g]: 387.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.48 Sól [g]: 7.94 , Sacharoza [g]: 13.95	E [kcal]: 2671.99 , B [g]: 108.42 , T [g]: 68.36 , W [g]: 428.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.19 Sól [g]: 7.76 , Sacharoza [g]: 37.26

Czwartek 28.03.2024



	<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	Pasztetowa 50g Polędwica Hani 40g Gruszka 1/2szt Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka 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 czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż brązowy 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Banan ½ szt Kompot 200ml

Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 80g [4,7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2398.45 , B [g]: 110.19 , T [g]: 83.89 , W [g]: 315.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.97 Sól [g]: 9.23 , Sacharoza [g]: 37.83	E [kcal]: 2473.81 , B [g]: 127.65 , T [g]: 84.02 , W [g]: 318.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.61 Sól [g]: 9.26 , Sacharoza [g]: 36.6	E [kcal]: 2430.81 , B [g]: 127.25 , T [g]: 82.62 , W [g]: 315.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.21 Sól [g]: 9.32 , Sacharoza [g]: 19.5	E [kcal]: 2544.51 , B [g]: 127.77 , T [g]: 84.36 , W [g]: 335.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.71 Sól [g]: 9.25 , Sacharoza [g]: 46.9


Piątek 29.03.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzsw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] 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 nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Kasza gryczana200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta Twarogowo- jajeczna	Pasta Twarogowo- jajeczna 100 g	Pasta Twarogowo- jajeczna	Pasta Twarogowo- jajeczna 100 g


	100 g [3,7] Ogórek kiszony 50g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	[3,7] Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	100 g [3,7] Ogórek kiszony 50g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	[3,7] Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2150 , B [g]: 100.37 , T [g]: 69.99 , W [g]: 294.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.55 Sól [g]: 6.31 , Sacharoza [g]: 16.81	E [kcal]: 2127 , B [g]: 96.97 , T [g]: 68.49 , W [g]: 295.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.73 Sól [g]: 5.52 , Sacharoza [g]: 16.84	E [kcal]: 2156.5 , B [g]: 98.73 , T [g]: 72.97 , W [g]: 296.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.43 Sól [g]: 6.55 , Sacharoza [g]: 19.67	E [kcal]: 2127 , B [g]: 96.97 , T [g]: 68.49 , W [g]: 295.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.73 Sól [g]: 5.52 , Sacharoza [g]: 16.84

Sobota 30.03.2024

	<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	Dżem truskawkowy 50g Ser żółty 40g [7] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem truskawkowy 50g Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica sopocka 40g Ser żółty 40g [7] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem truskawkowy 50g Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż brązowy z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Serdlek drobiowy 100g	Serdlek drobiowy 100g	Serdlek drobiowy 100g	Serdlek drobiowy 100g

	Ketchup 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jabłko pieczone ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2695.02 , B [g]: 82.45 , T [g]: 96.06 , W [g]: 392.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.12 Sól [g]: 8.73 , Sacharoza [g]: 42.79	E [kcal]: 2584.22 , B [g]: 79.69 , T [g]: 86.66 , W [g]: 388.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.48 Sól [g]: 8.1 , Sacharoza [g]: 40.29	E [kcal]: 2565.82 , B [g]: 83.06 , T [g]: 95.24 , W [g]: 367.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 36.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.25 Sól [g]: 8.4 , Sacharoza [g]: 28.54	E [kcal]: 2659.52 , B [g]: 78.81 , T [g]: 88.06 , W [g]: 404.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.78 Sól [g]: 8.07 , Sacharoza [g]: 51.89

Niedziela 31.03.2024

	<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	Kiełbasa biała 100g Jajko 1 szt [3] Ćwikła 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Jajko białko 2 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]	Kefir nat 240g [7]	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Banan 1 szt Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml

Kolacja	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2375.22 , B [g]: 110.33 , T [g]: 87.63 , W [g]: 308.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.9 Sól [g]: 10.71 , Sacharoza [g]: 30.19	E [kcal]: 2341.59 , B [g]: 104.29 , T [g]: 71.94 , W [g]: 338.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.77 Sól [g]: 7.66 , Sacharoza [g]: 41.94	E [kcal]: 2138.72 , B [g]: 104.69 , T [g]: 76.57 , W [g]: 279.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.46 Sól [g]: 9.17 , Sacharoza [g]: 12.34	E [kcal]: 2290.99 , B [g]: 103.39 , T [g]: 66.75 , W [g]: 338.23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.77 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 41.94

***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