


Poniedziałek 01.04.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Polędwica sopocka 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica sopocka 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica sopocka 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica sopocka 60g Pomidor 80g 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	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1]	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml

	Kompot 200ml			
Kolacja	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2506.37 , B [g]: 111.68 , T [g]: 85.32 , W [g]: 344.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.54 Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 38.13	E [kcal]: 2527.47 , B [g]: 111.65 , T [g]: 85.36 , W [g]: 350.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.1 Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]: 42.76	E [kcal]: 2331.07 , B [g]: 108.5 , T [g]: 89.87 , W [g]: 321.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 51.2 Sól [g]: 7.83 , Sacharoza [g]: 17.33	E [kcal]: 2511.07 , B [g]: 110.87 , T [g]: 85.44 , W [g]: 346.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.4 Sól [g]: 7.57 , Sacharoza [g]: 39.86


Wtorek 02.04.2024



	<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>Paszтет 50g</p> <p>Filet królewiecki 40g</p> <p>Sałata 1 liść 5g</p> <p>Bukiet warzyw 50g</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>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet królewiecki 40g</p> <p>Sałata 1 liść 5g</p> <p>Bukiet warzyw 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g</p> <p>[1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet królewiecki 40g</p> <p>Sałata 1 liść 5g</p> <p>Bukiet warzyw 50g</p> <p>Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7]</p> <p>Filet królewiecki 40g</p> <p>Sałata 1 liść 5g</p> <p>Bukiet warzyw 50g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Gruszka 1 szt</p>	<p>Gruszka 1 szt</p>	<p>Gruszka 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt</p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka z cebulą 100/10g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 100g</p> <p>Buraczki duszone 100g</p>	<p>Kartoflanka 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki duszone 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g</p> <p>Ryż brązowy 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kartoflanka 400g [7,9]</p> <p>Wątróbka w jarzynach 180g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki duszone 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>


	Kompot 200ml			
	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Papryka 50g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo got 1 szt [3] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo got 1 szt [3] Szynka żywiecka 40g Papryka 50g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo got białko 2 szt [3] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2601.72 , B [g]: 107.84 , T [g]: 87.18 , W [g]: 355.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.31 Sól [g]: 6.74 , Sacharoza [g]: 28.69	E [kcal]: 2387.22 , B [g]: 101.69 , T [g]: 70.34 , W [g]: 345.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.23 Sól [g]: 6.05 , Sacharoza [g]: 23.17	E [kcal]: 2397.52 , B [g]: 101.79 , T [g]: 77.85 , W [g]: 345.25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.9 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 16.09	E [kcal]: 2371.32 , B [g]: 100.96 , T [g]: 69.48 , W [g]: 353.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.73 Sól [g]: 6.14 , Sacharoza [g]: 38.27

Środa 03.04.2024

	<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] Pasta z makreli 50g [4] Kiwi 1 szt, Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt, Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt., Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt., 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	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Kasza jaglana 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa 100g [4]	Twaróg chudy 40g [7]	Twaróg chudy 40g [7]	Twaróg chudy 40g [7]


	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2792.9 , B [g]: 124.78 , T [g]: 105.42 , W [g]: 354.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 17.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.01 Sól [g]: 11.31 , Sacharoza [g]: 9.24	E [kcal]: 2384.52 , B [g]: 118.61 , T [g]: 67.86 , W [g]: 342.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sól [g]: 7.3 , Sacharoza [g]: 12.23	E [kcal]: 2499.85 , B [g]: 127.32 , T [g]: 79.57 , W [g]: 339.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.99 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.66 Sól [g]: 8.53 , Sacharoza [g]: 12.84	E [kcal]: 2384.52 , B [g]: 118.61 , T [g]: 67.86 , W [g]: 342.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sól [g]: 7.3 , Sacharoza [g]: 12.23

Czwartek 04.04.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g 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]	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka drobiowa 100g Jabłko piecz ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka 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	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kasza gryczana 200g Sos majerankowy 100g Surówka z marchewki 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Banan ½ szt Kompot 200ml


Kolacja	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g 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]: 2691.39 , B [g]: 111.1 , T [g]: 97.91 , W [g]: 358.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.2 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.84 Sól [g]: 10.75 , Sacharoza [g]: 32.14	E [kcal]: 2658.39 , B [g]: 110 , T [g]: 96.61 , W [g]: 354.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.5 Sól [g]: 10.37 , Sacharoza [g]: 30.04	E [kcal]: 2353.29 , B [g]: 95.09 , T [g]: 81.78 , W [g]: 330.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.57 Sól [g]: 8.4 , Sacharoza [g]: 17.92	E [kcal]: 2680.14 , B [g]: 102.47 , T [g]: 95.64 , W [g]: 369.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.62 Sól [g]: 10.15 , Sacharoza [g]: 41.65

Piątek 05.04.2024

	<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	Szyńka Pyzdry 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka Pyzdry 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka Pyzdry 60g Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szyńka Pyzdry 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane 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	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona 100g [4] Ziemniaki 200g Mizeria 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100/100g [4] Ziemniaki 200g Mizeria 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml


Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2289.21 , B [g]: 94.84 , T [g]: 74.37 , W [g]: 325.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.77 Sól [g]: 8.38 , Sacharoza [g]: 25.18	E [kcal]: 2250.19 , B [g]: 101.85 , T [g]: 68.42 , W [g]: 321.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.91 Sól [g]: 5.8 , Sacharoza [g]: 31.75	E [kcal]: 2172.48 , B [g]: 99.53 , T [g]: 73.4 , W [g]: 294.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.76 Sól [g]: 7.09 , Sacharoza [g]: 29.59	E [kcal]: 2250.19 , B [g]: 101.85 , T [g]: 68.42 , W [g]: 321.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.91 Sól [g]: 5.8 , Sacharoza [g]: 31.75

Sobota 06.04.2024

	<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 Ogórek zielony 50g 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]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g 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]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g 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]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g 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	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]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 100g	Sałatka jarzynowa z jogurtem	Sałatka jarzynowa z jogurtem [7,9]	Sałatka jarzynowa z jogurtem [7,9]

	[3,7] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	[7,9] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Galaretki owocowa 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2661.97 , B [g]: 117.38 , T [g]: 98.44 , W [g]: 348.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.82 Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 12.01	E [kcal]: 2657.22 , B [g]: 121.15 , T [g]: 85.33 , W [g]: 376.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.92 Sól [g]: 7.53 , Sacharoza [g]: 14.63	E [kcal]: 2645.72 , B [g]: 119.65 , T [g]: 92.68 , W [g]: 359.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.72 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 13.53	E [kcal]: 2564.42 , B [g]: 114.15 , T [g]: 77.98 , W [g]: 376.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.92 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 14.63

Niedziela 07.04.2024

	<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 Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 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]	Jajko 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna 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 manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka 50g [1,3] Miód 25g	Chałka 50g [1,3] Miód 25g	Maślanka nat 240g [7]	Chałka 50g [1,3] Miód 25g
Obiad	Szpinakowa z ryżem [7,9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Kasza jęczmienna 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g

	Kompot 200ml	Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml	Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml	Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2666.39 , B [g]: 99.43 , T [g]: 96.05 , W [g]: 370.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.28 Sól [g]: 10.92 , Sacharoza [g]: 19.54	E [kcal]: 2467.94 , B [g]: 105.25 , T [g]: 77.44 , W [g]: 357.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.44 Sól [g]: 8.53 , Sacharoza [g]: 14.27	E [kcal]: 2422.44 , B [g]: 107.35 , T [g]: 82.82 , W [g]: 335.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.47 Sól [g]: 9.34 , Sacharoza [g]: 14.58	E [kcal]: 2417.34 , B [g]: 104.35 , T [g]: 72.25 , W [g]: 357.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.44 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 14.27

***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