

Poniedziałek 08.04.2024



	<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 Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	<u>Jabłko ½ szt</u>	Banan 1 szt
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200ml	<u>Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Groszek 100g Kompot 200ml	<u>Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron brązowy z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot 200ml	<u>Grysikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Groszek 100g Kompot 200ml

Kolacja	Paprykarz 50g [4] Polędwica Hani 40g Brokuł 50g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Polędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Polędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Polędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2733.49 , B [g]: 105.09 , T [g]: 103.83 , W [g]: 363.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.56 Sól [g]: 10.63 , Sacharoza [g]: 52.73	E [kcal]: 2663.39 , B [g]: 110.87 , T [g]: 92.16 , W [g]: 366.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.78 Sól [g]: 8.92 , Sacharoza [g]: 45.06	E [kcal]: 2516.89 , B [g]: 108.14 , T [g]: 98.78 , W [g]: 319.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.67 Sól [g]: 10.04 , Sacharoza [g]: 18.45	E [kcal]: 2663.39 , B [g]: 110.87 , T [g]: 92.16 , W [g]: 366.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.78 Sól [g]: 8.92 , Sacharoza [g]: 45.06

Wtorek 09.04.2024

	<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	Pasta twarogowo jajeczna z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo jajeczna z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo jajeczna z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Sznyceł panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Ziemniaki 200g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Kasza gryczana 200g	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Ziemniaki 200g

	Surówka z marchewki i pora 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Surówka z marchewki i pora 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Rzodkiewka 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
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]: 2494.32 , B [g]: 110.74 , T [g]: 73.68 , W [g]: 366.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.98 Sól [g]: 11.57 , Sacharoza [g]: 28.19	E [kcal]: 2439.07 , B [g]: 108.56 , T [g]: 66.78 , W [g]: 371.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.11 Sól [g]: 10.12 , Sacharoza [g]: 28.43	E [kcal]: 2516.07 , B [g]: 119.21 , T [g]: 74.28 , W [g]: 367.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.61 Sól [g]: 10.38 , Sacharoza [g]: 21.88	E [kcal]: 2439.07 , B [g]: 108.56 , T [g]: 66.78 , W [g]: 371.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.11 Sól [g]: 10.12 , Sacharoza [g]: 28.43

Środa 10.04.2024



	<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	Ser żółty 40g [7] Szynka tyrolska 40g Chrzan 20g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko pieczone 1/2szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1,3]	Herbatniki 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g [1,3]	Herbatniki 50g [1,3]
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmnienna 200g Kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmnienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmnienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmnienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml

Kolacja	<p>Salatka śledziowa z warzywami 100g [4]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2868.08 , B [g]: 122.9 , T [g]: 110.93 , W [g]: 367.88</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.65</p> <p>Sól [g]: 9.07 , Sacharoza [g]: 24.66</p>	<p>E [kcal]: 2613.73 , B [g]: 111.49 , T [g]: 87.82 , W [g]: 363.2</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.4</p> <p>Sól [g]: 6.94 , Sacharoza [g]: 26.2</p>	<p>E [kcal]: 2614.43 , B [g]: 112.55 , T [g]: 101.89 , W [g]: 359.56</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.32</p> <p>Sól [g]: 8.44 , Sacharoza [g]: 15.45</p>	<p>E [kcal]: 2597.13 , B [g]: 111.19 , T [g]: 86.16 , W [g]: 363.22</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.4</p> <p>Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 26.2</p>


Czwartek 11.04.2024



	<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] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową 2 szt Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron brązowy z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Banan ½ szt Kompot 200ml


Kolacja	<p>Paszтетowa 40g Polędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g <u>Ogórek kiszony 50g</u> Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2658.2 , B [g]: 118.46 , T [g]: 95.86 , W [g]: 337.02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.93 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 20.54 Sól [g]: 10.67</p>	<p>E [kcal]: 2391.4 , B [g]: 102.2 , T [g]: 65.47 , W [g]: 354.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 7.64 , Sacharoza [g]: 16.89</p>	<p>E [kcal]: 2272.9 , B [g]: 101.65 , T [g]: 70.82 , W [g]: 326.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.41 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 18.09</p>	<p>E [kcal]: 2506.3 , B [g]: 101.92 , T [g]: 69.29 , W [g]: 384.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 7.6 , Sacharoza [g]: 37.09</p>

Piątek 12.04.2024

	<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>
<i>Śniadanie</i>	Szyńka żywiecka 40g Kiełbasa krakowska 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szyńka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szyńka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szyńka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<i>II Śniadanie</i>	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Budyń 100g [7]
<i>Obiad</i>	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,4] Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g [7] Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ryż brązowy 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g [7] Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml


Kolacja	Ser żółty 40g [7]	Jajo kurze got 1 szt [3]	Jajo kurze got 1 szt [3]	Dżem truskawkowy 50g
	Rolada z kurczakiem 40g	Rolada z kurczakiem 40g	Rolada z kurczakiem 40g	Filet złocisty 40g
Posilek nocny	Sałata zielona 1 liść 5g	Sałata zielona 1 liść 5g	Sałata zielona 1 liść 5g	Jabłko ½ szt
	Rzodkiewka 50g	Jarzyńka gotowana 50g	Rzodkiewka 50g	Masło 15g,
Wartości odżywcze*	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Herbata 200 ml
Wartości odżywcze*	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	
	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]: 2274.45 , B [g]: 111.39 , T [g]: 85.23 , W [g]: 281.69	E [kcal]: 2134.62 , B [g]: 116.53 , T [g]: 69.89 , W [g]: 275.29	E [kcal]: 2209.22 , B [g]: 115.12 , T [g]: 74.25 , W [g]: 289.12	E [kcal]: 2094.02 , B [g]: 108.93 , T [g]: 63.7 , W [g]: 286.65
	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.27 , Sacharoza [g]: 13.24	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.64 , Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 13.36	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.36 , Sól [g]: 8.78 , Sacharoza [g]: 15.46	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.64 , Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 28.56

Sobota 13.04.2024

	<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 porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g[7] Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt 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 porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron 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	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż brązowy z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g

	<p>Salata lodowa 1 liść 35g</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Banan ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Grapefruit 1/4szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo</p> <p>żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Banan ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2677.87 , B [g]: 86.7 , T [g]: 105.56 , W [g]: 367.33</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.36</p> <p>Sól [g]: 10.25 , Sacharoza [g]: 48.62</p>	<p>E [kcal]: 2666.29 , B [g]: 101.36 , T [g]: 81.71 , W [g]: 399.78</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.91</p> <p>Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 42.59</p>	<p>E [kcal]: 2554.12 , B [g]: 105.85 , T [g]: 95.57 , W [g]: 341.4</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.04</p> <p>Sól [g]: 9.15 , Sacharoza [g]: 13.59</p>	<p>E [kcal]: 2666.29 , B [g]: 101.36 , T [g]: 81.71 , W [g]: 399.78</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.91</p> <p>Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 42.59</p>

Niedziela 12.04.2024

	<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	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka drobiowa 60g Pomidor 80g 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 drobiowa 60g Ogórek zielony 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 drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane 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	Solferino z ryżem 400g [7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g 100g	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml

Kolacja	Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g Kompot 200ml		Kompot 200ml	
	Sałátka makaronowa z warzywami 100g Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g <u>Banan ½ szt</u> Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posilek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2837.72 , B [g]: 108.38 , T [g]: 90.45 , W [g]: 418.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.81 Sól [g]: 10.69 , Sacharoza [g]: 41.46	E [kcal]: 2559.97 , B [g]: 104.21 , T [g]: 88.59 , W [g]: 355.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.84 Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 37.18	E [kcal]: 2312.77 , B [g]: 107.28 , T [g]: 86.73 , W [g]: 296.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.26 Sól [g]: 8.11 , Sacharoza [g]: 20.35	E [kcal]: 2619.57 , B [g]: 104.31 , T [g]: 88.71 , W [g]: 370.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 7.53 , Sacharoza [g]: 45.78

***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