



Poniedziałek 15.04.2024

	<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	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[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	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron brązowy z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml


Kolacja	Serek topiony 50g [7] Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Jabłko pieczone 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek 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]: 2586.5 , B [g]: 110.43 , T [g]: 87.09 , W [g]: 360.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.7 Sól [g]: 10.66 , Sacharoza [g]: 27.04	E [kcal]: 2279.69 , B [g]: 89.64 , T [g]: 82.12 , W [g]: 309.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.99 Sól [g]: 9.67 , Sacharoza [g]: 24.95	E [kcal]: 2051.19 , B [g]: 86.53 , T [g]: 80.75 , W [g]: 262.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.64 Sól [g]: 9.85 , Sacharoza [g]: 15.62	E [kcal]: 2279.69 , B [g]: 89.64 , T [g]: 82.12 , W [g]: 309.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.99 Sól [g]: 9.67 , Sacharoza [g]: 24.95

Wtorek 16.04.2024

	<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] Szyńka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Szyńka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Szyńka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo białko 2 szt [3] Szyńka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g


	Brukselka 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Groszek zielony gotowany 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Brukselka 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Groszek zielony gotowany 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml
	Rolada z kurczaka 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2476.64 , B [g]: 118.96 , T [g]: 84.08 , W [g]: 331.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sól [g]: 9.87 , Sacharoza [g]: 16.32	E [kcal]: 2517.31 , B [g]: 123.51 , T [g]: 77.19 , W [g]: 354.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 18.48	E [kcal]: 2375.64 , B [g]: 117.44 , T [g]: 80.63 , W [g]: 319.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.15 Sól [g]: 9.55 , Sacharoza [g]: 19.08	E [kcal]: 2466.71 , B [g]: 122.61 , T [g]: 72 , W [g]: 354.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 8.71 , Sacharoza [g]: 18.48

Środa 17.04.2024

	<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	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Kasza jaglana 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Ziemniaki 200g <u>Jabłko pieczone ½ szt</u> Kompot 200ml


Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Sałata 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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*	E [kcal]: 2706.46 , B [g]: 107.07 , T [g]: 112.33 , W [g]: 333.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.13 Sól [g]: 11.93 , Sacharoza [g]: 27.95	E [kcal]: 2685.57 , B [g]: 112.64 , T [g]: 109.77 , W [g]: 330.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.29 Sól [g]: 10.37 , Sacharoza [g]: 29.09	E [kcal]: 2752.27 , B [g]: 124.15 , T [g]: 111.47 , W [g]: 334.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.13 Sól [g]: 11.12 , Sacharoza [g]: 29.09	E [kcal]: 2693.17 , B [g]: 111.36 , T [g]: 108.48 , W [g]: 335.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.49 Sól [g]: 10.4 , Sacharoza [g]: 36.09

Czwartek 18.04.2024

	<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	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Szyunka piwna 40g Pomidor 80g <u>Sałata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Szyunka piwna 40g Pomidor 80g <u>Sałata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Szyunka piwna 40g Pomidor 80g <u>Sałata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szyunka piwna 60g Pomidor 80g <u>Sałata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Jogurt nat 180g [7]	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki i chrzanu 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 200/100g [1] Surówka z marchewki i chrzanu 100g Mandarynka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml


			Kompot 200ml	
Kolacja	<p>Salatka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Kiwi 1 szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2508.47 , B [g]: 95.4 , T [g]: 72.71 , W [g]: 392.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.71 Sól [g]: 8.75 , Sacharoza [g]: 19.8</p>	<p>E [kcal]: 2409.57 , B [g]: 96.8 , T [g]: 69.09 , W [g]: 370.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.86 Sól [g]: 7.89 , Sacharoza [g]: 15.5</p>	<p>E [kcal]: 2390.47 , B [g]: 97.1 , T [g]: 76.41 , W [g]: 356.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 50.11 Sól [g]: 9.05 , Sacharoza [g]: 21.7</p>	<p>E [kcal]: 2240.37 , B [g]: 86.25 , T [g]: 54.8 , W [g]: 370.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.52 Sól [g]: 7.45 , Sacharoza [g]: 15.39</p>

Piątek 19.04.2024

	<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	Paszтетowa 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 60g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Paszтетowa 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Filet złocisty 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Budyń 100g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Sałata zielona z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż brązowy 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Sałata zielona z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml


Kolacja	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek 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]: 2404.96 , B [g]: 112.18 , T [g]: 67.18 , W [g]: 356.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.66 Sól [g]: 7.82 , Sacharoza [g]: 27.05	E [kcal]: 2328.66 , B [g]: 108.05 , T [g]: 60.62 , W [g]: 355.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.42 Sól [g]: 7.46 , Sacharoza [g]: 25.02	E [kcal]: 2325.86 , B [g]: 110.72 , T [g]: 68.31 , W [g]: 340.96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.01 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.36 Sól [g]: 7.91 , Sacharoza [g]: 23.45	E [kcal]: 2333.26 , B [g]: 101.22 , T [g]: 59.76 , W [g]: 365.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.32 Sól [g]: 7.23 , Sacharoza [g]: 40.52

Sobota 20.04.2024

	<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	Twarożek z koperkiem 50g [7]] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7]] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7]] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7]] Łopatka zbójnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	<u>Mandarynka 2 szt</u>
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 40g	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g

	Brokuł 50g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomarańcza 1/2szt liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomarańcza 1/2szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2532.62 , B [g]: 103.55 , T [g]: 84.67 , W [g]: 361.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.09 Sól [g]: 9.03 , Sacharoza [g]: 40.98	E [kcal]: 2676.82 , B [g]: 113.12 , T [g]: 87.62 , W [g]: 379.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.45 Sól [g]: 7.37 , Sacharoza [g]: 38.25	E [kcal]: 2385.22 , B [g]: 110.52 , T [g]: 76.99 , W [g]: 335.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.75 Sól [g]: 7.92 , Sacharoza [g]: 28.14	E [kcal]: 2645.12 , B [g]: 112.37 , T [g]: 87.71 , W [g]: 372.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.65 Sól [g]: 7.35 , Sacharoza [g]: 41.45

Niedziela 21.04.2024

	<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	Kiełbasa biała z cebulką 100g/10g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Kefir nat 240g [7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Jabłko 1 szt Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml

		Kompot 200ml		
Kolacja	<p>Pasztet 50g</p> <p>Szynka z kurczaka 40g</p> <p><u>Ogórek zielony 50g</u></p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka z kurczaka 60g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka z kurczaka 60g</p> <p><u>Ogórek zielony 50g</u></p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka z kurczaka 60g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok. 35g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posilek nocny	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
Wartości odżywcze*	<p>E [kcal]: 2437.42 , B [g]: 109.08 , T [g]: 97.13 , W [g]: 301.57</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12</p> <p>Sól [g]: 9.82 , Sacharoza [g]: 35.47</p>	<p>E [kcal]: 2183.19 , B [g]: 105.01 , T [g]: 69.95 , W [g]: 298.76</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.92</p> <p>Sól [g]: 9.5 , Sacharoza [g]: 35.52</p>	<p>E [kcal]: 2110.52 , B [g]: 98.34 , T [g]: 80.97 , W [g]: 265.58</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.05</p> <p>Sól [g]: 8.64 , Sacharoza [g]: 14.48</p>	<p>E [kcal]: 2244.19 , B [g]: 103.85 , T [g]: 70.49 , W [g]: 314.46</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.32</p> <p>Sól [g]: 9.47 , Sacharoza [g]: 39.02</p>

***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