



*Poniedziałek 22.04.2024*

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g

<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron brązowy z twarogiem i truskawkami 260/120g [1,7] Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 260/120g [1,7] Banan 1 szt Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pierś z indyka 60g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2459.82 , B [g]: 118.36 , T [g]: 62.54 , W [g]: 361.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.75	E [kcal]: 2412.32 , B [g]: 118.43 , T [g]: 54.53 , W [g]: 368.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.8 Sól [g]: 7.05 , Sacharoza [g]: 29.51	E [kcal]: 2186.82 , B [g]: 119.92 , T [g]: 57.55 , W [g]: 315.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.1 Sól [g]: 7.25 , Sacharoza [g]: 13.24	E [kcal]: 2469.42 , B [g]: 111.15 , T [g]: 58.75 , W [g]: 389.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.4 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 56.11

Sól [g]: 7.27 , Sacharoza [g]:  
25.26


*Wtorek 23.04.2024*

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Marchewka tarta 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]

<b>Obiad</b>	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Stek z cebulą 100/10g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Kasza gryczana 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka Pызdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pызdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pызdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pызdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2655.88 , B [g]: 120.36 , T [g]: 93.64 , W [g]: 349.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.15 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2413.06 , B [g]: 105.57 , T [g]: 69.94 , W [g]: 360.15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	E [kcal]: 2371.96 , B [g]: 109.92 , T [g]: 82.29 , W [g]: 319.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	E [kcal]: 2413.06 , B [g]: 105.57 , T [g]: 69.94 , W [g]: 360.15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone

wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.21 Sól [g]: 8.51 , Sacharoza [g]: 33.21	(PUFA) [g]: 8.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.33 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 35.18	(PUFA) [g]: 8.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.73 Sól [g]: 8.26 , Sacharoza [g]: 19.13	(PUFA) [g]: 8.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.33 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 35.18
--	--	--	--


*Środa 24.04.2024*

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]

<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Surówka z marchewki i chrzanu 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Surówka z marchewki i chrzanu 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Banan 1 szt Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Polędwica Hani 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2580.01 , B [g]: 116.54 , T [g]: 82.51 , W [g]: 364.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.93 ,	E [kcal]: 2309.4 , B [g]: 97.92 , T [g]: 79.18 , W [g]: 316.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	E [kcal]: 2222.4 , B [g]: 99.23 , T [g]: 77.67 , W [g]: 300.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	E [kcal]: 2416.4 , B [g]: 97.42 , T [g]: 79.47 , W [g]: 343.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone

	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.68 Sól [g]: 10.16 , Sacharoza [g]: 32.81	(PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.93 Sól [g]: 9.97 , Sacharoza [g]: 31.93	(PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.93 Sól [g]: 10.14 , Sacharoza [g]: 20.17	(PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.33 Sól [g]: 9.93 , Sacharoza [g]: 46.13
--	---	--	--	--


*Czwartek 25.04.2024*

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
<b>Śniadanie</b>	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Galaretka owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9]

	Pierogi ruskie [1,3,7] Marchew oprószone 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Pierogi leniwe [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew oprószone 100g Groszek zielony 100g Kompot 200ml	Kasza pęczak 200g Sos pieczeniowy 100g Marchew oprószone 100g Groszek zielony 100g Kompot 200ml	Pierogi leniwe [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew oprószone 100g Groszek zielony 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Salatka ryżowa z warzywami 100g Szynka tyrolska 40g Bukiet warzyw 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Salatka z sałatą lodową, pomidorem i twarogiem 100g [7] Szynka tyrolska 40g Bukiet warzyw 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Salatka z sałatą lodową, pomidorem i twarogiem 100g [7] Szynka tyrolska 40g Bukiet warzyw 50g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Salatka z sałatą lodową, pomidorem i twarogiem 100g [7] Szynka tyrolska 40g Bukiet warzyw 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2570.9 , B [g]: 104.39 , T [g]: 87.58 , W [g]: 362.23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.93 Sól [g]: 11.93 , Sacharoza [g]: 15.61	E [kcal]: 2447.4 , B [g]: 110.09 , T [g]: 89.64 , W [g]: 319.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.94 Sól [g]: 8.95 , Sacharoza [g]: 15.58	E [kcal]: 2439.1 , B [g]: 105.34 , T [g]: 85.33 , W [g]: 335.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.74 Sól [g]: 10.89 , Sacharoza [g]: 16.47	E [kcal]: 2354.6 , B [g]: 103.09 , T [g]: 82.29 , W [g]: 318.87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.94 Sól [g]: 8.76 , Sacharoza [g]: 15.58




Piątek 26.04.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Filet królewiecki 40g Jogurt naturalny 1 szt [7] Banan 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]	Filet królewiecki 40g Jogurt naturalny 1 szt [7] Banan 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]	Filet królewiecki 40g Jogurt naturalny 1 szt [7] Banan ½ szt 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 królewiecki 40g Jogurt naturalny 1 szt [7] Banan 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]
<b>II Śniadanie</b>	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]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100g/100g Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml


<b>Kolacja</b>	Jajko gotowane 1 szt [3]	Jajko gotowane 1 szt [3]	Jajko gotowane 1 szt [3]	Jajko gotowane białko 2 szt [3]
	Pasta z szynki i twarogu 50g	Pasta z szynki i twarogu 50g	Pasta z szynki i twarogu 50g	Pasta z szynki i twarogu 50g
	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g	Pomidor 80g
	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g	Mix sałat 10g
	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,	Masło 15g,
	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,
	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml	Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2540.32 , B [g]: 116.47 , T [g]: 80.02 , W [g]: 356.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.24 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.96 Sól [g]: 8.42 , Sacharoza [g]: 22.51	E [kcal]: 2418.22 , B [g]: 114.1 , T [g]: 68.85 , W [g]: 351.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.95 Sól [g]: 6.4 , Sacharoza [g]: 25.79	E [kcal]: 2327.12 , B [g]: 110.77 , T [g]: 69.27 , W [g]: 335 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.65 Sól [g]: 6.48 , Sacharoza [g]: 21.19	E [kcal]: 2367.62 , B [g]: 113.2 , T [g]: 63.66 , W [g]: 351.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.95 Sól [g]: 6.49 , Sacharoza [g]: 25.79

Sobota 27.04.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Parówka 100g Musztarda 20g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka 100g Łopatka zbjónicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka 100g Łopatka zbjónicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Ogórek kiszony 50g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka 100g Łopatka zbjónicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Brokuł 50g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Łazanki z kapustą i kielbasą 250g [1] Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Dżem truskawkowy 50g  Przysmak z weka 40g	Dżem truskawkowy 50g  Przysmak z weka 40g	Ser żółty 40g [7]  Przysmak z weka 40g	Dżem truskawkowy 50g  Przysmak z weka 40g

	Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi 1 szt liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi 1 szt Papryka 50g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2540.56 , B [g]: 100.31 , T [g]: 101.92 , W [g]: 322.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.74 Sól [g]: 9.72 , Sacharoza [g]: 33.34	E [kcal]: 2462.26 , B [g]: 111.17 , T [g]: 82.15 , W [g]: 338.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.3 Sól [g]: 9.82 , Sacharoza [g]: 33.91	E [kcal]: 2424.26 , B [g]: 109.57 , T [g]: 82.35 , W [g]: 333.23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.5 Sól [g]: 9.9 , Sacharoza [g]: 34.71	E [kcal]: 2462.26 , B [g]: 111.17 , T [g]: 82.15 , W [g]: 338.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.3 Sól [g]: 9.82 , Sacharoza [g]: 33.91

Niedziela 28.04.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Filet złocisty 40g Jajko z sosem tatarskim z groszkiem 1 szt/ 50g [3] Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 40g Jajo kurze got 1 szt[3] Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 40g Jajo kurze got 1 szt[3] Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Filet złocisty 40g Jajo kurze got białko 2 szt[3] jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Chałka [1,3] Miód 25g	Chałka [1,3] Miód 25g	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Chałka [1,3] Miód 25g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 120g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonych ogórków 100g	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 120g100g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kalafior 100g	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 120g100g Kasza jaglana 200g Surówka z kiszonych ogórków 100g	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 120g100g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kalafior 100g

<b>Kolacja</b>	Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Sałátka śledziowa z warzywami 100g Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2668.01 , B [g]: 112.83 , T [g]: 101.56 , W [g]: 342.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.88 Sól [g]: 8.9 , Sacharoza [g]: 19.44	E [kcal]: 2492.21 , B [g]: 105.58 , T [g]: 84.59 , W [g]: 343.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.36 Sól [g]: 8.13 , Sacharoza [g]: 19.96	E [kcal]: 2303.71 , B [g]: 106.07 , T [g]: 91.55 , W [g]: 282.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.59 Sól [g]: 9 , Sacharoza [g]: 15.06	E [kcal]: 2469.21 , B [g]: 104.62 , T [g]: 80 , W [g]: 349.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.26 Sól [g]: 8.19 , Sacharoza [g]: 19.06

**\*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