

Poniedziałek 06.05.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Pasztetowa 50g Szyńka tyrolska 40g Buraczki 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szyńka tyrolska 40g Buraczki 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szyńka tyrolska 40g Buraczki 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szyńka tyrolska 40g Buraczki 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	<p>Sałátka śledziowa z warzywami 100g Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml</p>	<p>Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , 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]: 2834.31 , B [g]: 127.52 , T [g]: 98.57 , W [g]: 380.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.54 Sól [g]: 9.13 , Sacharoza [g]: 31.4</p>	<p>E [kcal]: 2476.19 , B [g]: 109.6 , T [g]: 80.42 , W [g]: 344.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.98 Sól [g]: 9.1 , Sacharoza [g]: 34.69</p>	<p>E [kcal]: 2354.09 , B [g]: 109.87 , T [g]: 78.74 , W [g]: 320.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.98 Sól [g]: 9.24 , Sacharoza [g]: 16.99</p>	<p>E [kcal]: 2476.19 , B [g]: 109.6 , T [g]: 80.42 , W [g]: 344.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.98 Sól [g]: 9.1 , Sacharoza [g]: 34.69</p>


Wtorek 07.05.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Kapusta czerwona zasmażana 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 80g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g	Dżem truskawkowy 50g	Ser żółty 40g [7]	Dżem truskawkowy 50g

	Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt 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]: 2725.72 , B [g]: 112.37 , T [g]: 109.36 , W [g]: 342.02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.5 Sól [g]: 8.87 , Sacharoza [g]: 29.83	E [kcal]: 2692.72 , B [g]: 111.27 , T [g]: 108.06 , W [g]: 337.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.16 Sól [g]: 8.49 , Sacharoza [g]: 27.73	E [kcal]: 2726.82 , B [g]: 120.45 , T [g]: 118.96 , W [g]: 316.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 45.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 51.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.25 Sól [g]: 9.34 , Sacharoza [g]: 21.54	E [kcal]: 2624.72 , B [g]: 104.77 , T [g]: 103.26 , W [g]: 337.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.16 Sól [g]: 8.26 , Sacharoza [g]: 27.73

Środa 08.05.2024

	<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] Filet złocisty 40g Rzodkiewka 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 80g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 60g	Szynka gotowana 60g	Szynka gotowana 60g	Szynka gotowana 60g

Posilek nocny	Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
	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
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2315.84 , B [g]: 103.02 , T [g]: 88.47 , W [g]: 291.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.87 Sól [g]: 9.96 , Sacharoza [g]: 28.94	E [kcal]: 2013.06 , B [g]: 106.27 , T [g]: 58.97 , W [g]: 279.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.44 Sól [g]: 8.37 , Sacharoza [g]: 27.31	E [kcal]: 1977.06 , B [g]: 115.67 , T [g]: 62.17 , W [g]: 256.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.64 Sól [g]: 9.15 , Sacharoza [g]: 10.41	E [kcal]: 2049.36 , B [g]: 107.16 , T [g]: 59.27 , W [g]: 287.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.2 Sól [g]: 8.37 , Sacharoza [g]: 27.31


Czwartek 09.05.2024



	<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] Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 30g 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]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 30g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Kiwi ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkowa 2 szt 80g Pomarańcza ¼ szt	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g Pomarańcza ¼ szt	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g Pomarańcza ¼ szt	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g Jabłko ½ szt


	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 30g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2100.42 , B [g]: 88.89 , T [g]: 63.25 , W [g]: 306.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 23.25 Sól [g]: 7.2 , Sacharoza [g]: 17.38	E [kcal]: 2349.02 , B [g]: 102.75 , T [g]: 62.2 , W [g]: 359.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.41 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.29 Sól [g]: 6.64 , Sacharoza [g]: 16.06	E [kcal]: 2313.72 , B [g]: 110.54 , T [g]: 62.89 , W [g]: 344.65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.46 Sól [g]: 7.24 , Sacharoza [g]: 14.66	E [kcal]: 2383.92 , B [g]: 102.86 , T [g]: 62.28 , W [g]: 368.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.29 Sól [g]: 6.64 , Sacharoza [g]: 20.96

Piątek 10.05.2024

	<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	Pasta z makreli 50g [4] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt 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]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt 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]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	2 białka gotowane [3] Polędwica sopocka 40g Banan ½ szt 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]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 80g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 80g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 80g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 80g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3]	Szynka Pызdry 60g Pomidor 30g	Szynka Pызdry 60g Pomidor 30g	Szynka Pызdry 60g Pomidor 30g

	Szynka Pyszdy 40g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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*	E [kcal]: 2462.48 , B [g]: 117.56 , T [g]: 72.42 , W [g]: 354.8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.25 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 21.76	E [kcal]: 2351.33 , B [g]: 109.71 , T [g]: 64.97 , W [g]: 350.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.86 Sól [g]: 5.77 , Sacharoza [g]: 21.13	E [kcal]: 2282.73 , B [g]: 107.72 , T [g]: 65.23 , W [g]: 338.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.26 Sól [g]: 5.85 , Sacharoza [g]: 16.23	E [kcal]: 2300.73 , B [g]: 108.81 , T [g]: 59.78 , W [g]: 350.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.86 Sól [g]: 5.86 , Sacharoza [g]: 21.13

Sobota 11.05.2024

	<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	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna 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	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml
Kolacja	Polędwica z weka 40g	Polędwica z weka 40g	Polędwica z weka 40g	Polędwica z weka 40g

	Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew gotowana 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew gotowana 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew tarta 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew gotowana 30g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel 100g
Wartości odżywcze*	E [kcal]: 2455.79 , B [g]: 98.58 , T [g]: 81.32 , W [g]: 338.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.21 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 35.76	E [kcal]: 2455.79 , B [g]: 98.58 , T [g]: 81.32 , W [g]: 338.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.27 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.21 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 35.76	E [kcal]: 2282.29 , B [g]: 106.67 , T [g]: 83.64 , W [g]: 294.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.36 Sól [g]: 8.35 , Sacharoza [g]: 18.66	E [kcal]: 2383.79 , B [g]: 90.48 , T [g]: 81.42 , W [g]: 337.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.3 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 53.46

Niedziela 12.05.2024

	<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>Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7]</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7]</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7]</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Papryka 30g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7]</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Babka piaskowa 50g [1,3]</p>	<p>Babka piaskowa 50g [1,3]</p>	<p>Kefir nat 240g 1 szklanka [7]</p>	<p>Babka piaskowa 50g [1,3]</p>
Obiad	<p>Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9]</p> <p>Kotlet z karkówki [1,3]</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka kapusty pekińskiej 80g</p> <p>Marchew z chrzanem 80g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bukiet warzyw 80g</p> <p>Brokuł 80g</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka kapusty pekińskiej 80g</p> <p>Marchew z chrzanem 80g</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9]</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Bukiet warzyw 80g</p> <p>Brokuł 80g</p>

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ¼ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ¼ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ¼ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Jabłko ½ szt Mix sałata 10g 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]: 2559.61 , B [g]: 106.24 , T [g]: 97.48 , W [g]: 330.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.83 Sól [g]: 10.69 , Sacharoza [g]: 30.31	E [kcal]: 2334.05 , B [g]: 107.77 , T [g]: 76.1 , W [g]: 321.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.22 Sól [g]: 8.3 , Sacharoza [g]: 32.23	E [kcal]: 2292.06 , B [g]: 107.84 , T [g]: 86.39 , W [g]: 290.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.33 Sól [g]: 9.39 , Sacharoza [g]: 12.4	E [kcal]: 2345.85 , B [g]: 107.55 , T [g]: 76.3 , W [g]: 324.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.72 Sól [g]: 8.3 , Sacharoza [g]: 31.73

***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