


*Poniedziałek 13.05.2024*



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 30g Bukiet warzyw 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 30g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[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>	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietrusz. 400g [1,7,9] Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 260/120g [1] Mandarynka 1 szt

	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Sałátka ryżowa z warzywami 80g Szynka żywiecka 40g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 60g Pomidor 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek 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]: 2722.4 , B [g]: 127.76 , T [g]: 80.75 , W [g]: 392.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.91 Sól [g]: 6.78 , Sacharoza [g]: 16.27	E [kcal]: 2363.19 , B [g]: 116.18 , T [g]: 70.96 , W [g]: 331.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.52 Sól [g]: 6.93 , Sacharoza [g]: 10.86	E [kcal]: 2272.69 , B [g]: 112.69 , T [g]: 72.46 , W [g]: 310.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.92 Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 13.25	E [kcal]: 2338.39 , B [g]: 115.68 , T [g]: 68.41 , W [g]: 331.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.52 Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 10.86

Wtorek 14.05.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 60g [9] Polędwica drobiowa 40g Jabłko ½ szt 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>	Galaretki owocowa 100g	Galaretki owocowa 100g	Gruszka 1 szt	Galaretki owocowa 100g
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Gołąbek w sosie pomidorowym 1szt Ziemniaki 200g Buraczki duszone 80g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 80g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 80g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9] Buraczki duszone 80g Kompot 200ml
	Paprykarz 60g [4]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g	Pasta jajeczna z koperkiem 50g	Pasta jajeczna z białek z koperkiem

	Ogonówka 40g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 40g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 40g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	50g Ogonówka 40g Brokuł 30g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2140.72 , B [g]: 82.31 , T [g]: 69.66 , W [g]: 311.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.14 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 32.98	E [kcal]: 2324.62 , B [g]: 103.5 , T [g]: 67.2 , W [g]: 344.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 33 Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 34.68	E [kcal]: 2182.12 , B [g]: 93.43 , T [g]: 58.89 , W [g]: 341.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.09 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 20.31	E [kcal]: 2324.62 , B [g]: 103.5 , T [g]: 67.2 , W [g]: 344.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 33 Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 34.68


Środa 15.05.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 30g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 80g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 80g Pomarańcza ½ szt	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 80g Pomarańcza ½ szt	Barszcz czerwony z botwinki 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 80g Banan ½ szt

		Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 30g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 30g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko piecz 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka owocowa 100g [7]	Maślanka nat 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2282.4 , B [g]: 96.7 , T [g]: 85.9 , W [g]: 293.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.52 Sól [g]: 8.4 , Sacharoza [g]: 16.48	E [kcal]: 2255.37 , B [g]: 101.02 , T [g]: 62.78 , W [g]: 337.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.3 Sól [g]: 7.37 , Sacharoza [g]: 20.29	E [kcal]: 2270.77 , B [g]: 98.92 , T [g]: 74.63 , W [g]: 323.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.5 Sól [g]: 8.27 , Sacharoza [g]: 21.09	E [kcal]: 2377.87 , B [g]: 98.1 , T [g]: 67.89 , W [g]: 363.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.96 Sól [g]: 7.36 , Sacharoza [g]: 42.33

Czwartek 16.05.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasztetowa 50g Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietanowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g	Rogal 50g [1] Powidła śliwkowe 25g
<b>Obiad</b>	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 80g	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 80g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Surówka z marchewki 80g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 80g Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml

	Fasolka szparagowa 80g Kompot 200ml			
<b>Kolacja</b>	Pasta rybna z twarogiem 40g [4,7] Szynka gotowana 40g Brokuł 30g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 60g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 60g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 60g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Kefir nat 100g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2574.22 , B [g]: 111.03 , T [g]: 81.05 , W [g]: 366.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sól [g]: 10.35 , Sacharoza [g]: 30.41	E [kcal]: 2519.87 , B [g]: 102.66 , T [g]: 79.35 , W [g]: 365.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.56 Sól [g]: 10.33 , Sacharoza [g]: 27.48	E [kcal]: 2396.7 , B [g]: 101.76 , T [g]: 82.1 , W [g]: 333.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.01 Sól [g]: 10.77 , Sacharoza [g]: 16.31	E [kcal]: 2622.87 , B [g]: 108.16 , T [g]: 79.65 , W [g]: 386.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.56 Sól [g]: 10.23 , Sacharoza [g]: 27.48



Piątek 17.05.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	<p>Szprotki 50g [4] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Papryka 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Pomidor 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Papryka 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Serek ziołowy 50g [7] Szynka Pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Pomidor 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
<b>II Śniadanie</b>	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Banan ½ szt
<b>Obiad</b>	<p>Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 80g Kalafior 80g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 80g Kalafior 80g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 80g Kalafior 80g Kompot 200ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziel. Pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 80g Marchew gotowana 80g Kompot 200ml</p>

<b>Kolacja</b>	<p>Sałatka makaronowa z warzywami 80g [3]</p> <p>Szynka piwna 40g</p> <p>Gruszka 1/2szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 60g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok.35g</p> <p>Gruszka 1/2szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 60g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok.35g</p> <p>Gruszka 1/2szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Szynka piwna 60g</p> <p>Sałata lodowa 1 liść ok.35g</p> <p>Mandarynka 1szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy z sokiem owocowym 100g [7]
<b>Wartości odżywcze*</b>	<p>E [kcal]: 2346.9 , B [g]: 99.09 , T [g]: 76.65 , W [g]: 329.33</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.95</p> <p>Sól [g]: 7.41 , Sacharoza [g]: 35.87</p>	<p>E [kcal]: 2151.14 , B [g]: 92.19 , T [g]: 69.87 , W [g]: 301.57</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.93</p> <p>Sól [g]: 5.03 , Sacharoza [g]: 38.71</p>	<p>E [kcal]: 2089.54 , B [g]: 92.37 , T [g]: 68.78 , W [g]: 293.08</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.46</p> <p>Sól [g]: 5.21 , Sacharoza [g]: 25.76</p>	<p>E [kcal]: 2128.54 , B [g]: 90.81 , T [g]: 69.8 , W [g]: 296.77</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.79 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.43</p> <p>Sól [g]: 5 , Sacharoza [g]: 41.65</p>


Sobota 18.05.2024



	<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>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty 40g [7] Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7], Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze got 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze got 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi ½ szt Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Białko Jaja kurze got 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi ½ 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>	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g	Sok wielowarzywny 100g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Brokuł 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 80g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 80g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Serdelek drobiowy 100g  Kalafior 30g	Serdelek drobiowy 100g  Kalafior 30g	Serdelek drobiowy 100g  Kalafior 30g	Serdelek drobiowy 100g  Jabłko piecz 1/2szt

	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt[1]
<b>Wartości odżywcze</b>	E [kcal]: 2589.44 , B [g]: 94.73 , T [g]: 106.18 , W [g]: 342.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.54 Sól [g]: 10.25 , Sacharoza [g]: 27.88	E [kcal]: 2604.96 , B [g]: 114.79 , T [g]: 96.17 , W [g]: 340.23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.7 Sól [g]: 9.06 , Sacharoza [g]: 20.19	E [kcal]: 2566.96 , B [g]: 113.19 , T [g]: 96.37 , W [g]: 335.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.9 Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 20.99	E [kcal]: 2615.26 , B [g]: 113.59 , T [g]: 92.05 , W [g]: 353.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.26 Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 28.93

Niedziela 19.05.2024

	<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>
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Bukiet warzyw 30g Sałata zielona 1 liść 5 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
<b>II Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Maślanka nat 100g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 80g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Sur marchewki i chrzanu 80g	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Groszek gotowany 80g

	Sur marchewki i chrzanu 80g Surówka meksykańska 80g Kompot 200ml	Marchew z jabłkiem 80g Kompot 200ml	Surówka meksykańska 80g Kompot 200ml	Marchew z jabłkiem 80g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Pomarańcza ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
<b>Posilek nocny</b>	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
<b>Wartości odżywcze*</b>	E [kcal]: 2193.71 , B [g]: 101.46 , T [g]: 71.62 , W [g]: 302.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.1 Sól [g]: 8.63 , Sacharoza [g]: 33.88	E [kcal]: 2217.99 , B [g]: 105 , T [g]: 70.09 , W [g]: 309.25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.46 Sól [g]: 8.16 , Sacharoza [g]: 35.22	E [kcal]: 2079.71 , B [g]: 99.76 , T [g]: 69.42 , W [g]: 283.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.55 Sól [g]: 8.64 , Sacharoza [g]: 30.78	E [kcal]: 2259.79 , B [g]: 105.02 , T [g]: 70.53 , W [g]: 319.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.16 Sól [g]: 8.16 , Sacharoza [g]: 36.12

**\*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