

Poniedziałek 22.04

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	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] Połędwica 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] Połędwica 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] Połędwica 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]
II Śniadanie	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
Obiad	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
Kolacja	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
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze	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 Sól [g]: 7.27 , Sacharoza [g]: 25.26	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

Wtorek 23.04

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	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]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Stek z cebulą 100/10g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Bukiet warzyw na ciepło 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 Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml
	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żytn,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żytn,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żytn,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	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 wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.21 Sól [g]: 8.51 , Sacharoza [g]: 33.21	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 (PUFA) [g]: 8.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.33 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 35.18	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 (PUFA) [g]: 8.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.73 Sól [g]: 8.26 , Sacharoza [g]: 19.13	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 (PUFA) [g]: 8.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.33 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 35.18

Środa 24.04

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	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 salat 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]
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	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Surówka z marchewki i chrzanzu 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 chrzanzu 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
Kolacja	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Połędwica 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] Połędwica 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] Połędwica 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] Połędwica Hani 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka	Sok pomidorowy 240g 1 szlanka
Wartości odżywcze	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 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.68 Sól [g]: 10.16 , Sacharoza [g]: 32.81	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 (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.93 Sól [g]: 9.97 , Sacharoza [g]: 31.93	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 (PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.93 Sól [g]: 10.14 , Sacharoza [g]: 20.17	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 (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.33 Sól [g]: 9.93 , Sacharoza [g]: 46.13