|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 06.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Papryka 70g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Papryka 70 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałatka jarzynowa 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)  Leczo z kiełbasą i ryżem białym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)  Potrawka z cukinią, pomidorami, gotowanym kurczakiem i ryżem białym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)  Leczo z kiełbasą i ryżem brązowym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9) Potrawka z cukinią, pomidorami, gotowanym kurczakiem i ryżem białym 350 g (1,6,7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Ser żółty 50 g (7)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2131 kcal  Białko: 80,02g  Tłuszcze: 69,41g  W tym nasycone kw. tł.: 20,64g  Węglowodany: 301,06g  W tym cukry: 45,79g  Sól: 4,96 g  Błonnik: 37,29g | Energia: 1984 kcal  Białko: 78,50g  Tłuszcze: 59,03g  W tym nasycone kw. tł.: 20,35g  Węglowodany: 297,59g  W tym cukry: 46,47g  Sól: 5,23 g  Błonnik: 25,15g | Energia: 2015 kcal  Białko: 75,71g  Tłuszcze: 58,70g  W tym nasycone kw. tł.: 16,01g  Węglowodany: 297,41g  W tym cukry: 45,36g  Sól: 4,98g  Błonnik: 42,83g | Energia: 1970 kcal  Białko: 79,04 g  Tłuszcze: 55,04g  W tym nasycone kw. tł.: 15,43g  Węglowodany: 303,04g  W tym cukry: 46,36g  Sól: 5,21g  Błonnik: 25,38g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 07.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor 80 g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor 80 g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Pasta z ciecierzycy 30 g (6) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Pasta z ciecierzycy 30 g (6) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) |
| Obiad | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Mix sałat z pomidorami (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Mix sałat z pomidorami bez skóry (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Mix sałat z pomidorami (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) | Zupa koperkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Mix sałat z pomidorami bez skóry (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Papryka 70g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Papryka 70g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g   Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2048 kcal  Białko: 86,94g  Tłuszcze: 62,19g  W tym nasycone kw. tł.: 23,09g  Węglowodany: 291,96 g  W tym cukry: 50,42g  Sól: 4,52g  Błonnik: 32,39g | Energia: 2015 kcal  Białko: 89,78g  Tłuszcze: 60,61g  W tym nasycone kw. tł.: 22,62g  Węglowodany: 288,91g  W tym cukry: 51,51g  Sól: 4,72g  Błonnik: 24,23g | Energia: 1984 kcal  Białko: 87,89 g  Tłuszcze: 61,88 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,77g  Węglowodany: 273,64g  W tym cukry: 48,62g  Sól: 4,49g  Błonnik: 33,03 g | Energia: 1979 kcal  Białko: 90,54g  Tłuszcze: 54,12g  W tym nasycone kw. tł.: 17,53g  Węglowodany: 294,59g  W tym cukry: 51,62g  Sól: 4,62g  Błonnik: 24,23g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 08.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)  Pomidor 80g  Herbata rumiankowa 250ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata rumiankowa 250ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)  Pomidor 80g  Herbata rumiankowa 250ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata rumiankowa 250ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) |
| Obiad | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Schab w ziołach (parowany) 100 g  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Schab w ziołach (parowany) 100 g  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Schab w ziołach (parowany) 100 g  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Schab w ziołach (parowany) 100 g  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek świeży 60g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2080 kcal  Białko: 97,68g  Tłuszcze: 65,89g  W tym nasycone kw. tł.: 21,40g  Węglowodany: 285,98g  W tym cukry: 51,63g  Sól: 5,09g  Błonnik: 31,95g | Energia: 2048 kcal  Białko: 96,35g  Tłuszcze: 65,05g  W tym nasycone kw. tł.: 21,33g  Węglowodany: 285,27g  W tym cukry: 51,82g  Sól: 5,11g  Błonnik: 30,12g | Energia: 2062 kcal  Białko: 99,74g  Tłuszcze: 62,65g  W tym nasycone kw. tł.: 19,88g  Węglowodany: 283,19g  W tym cukry: 49,49g  Sól: 5,07g  Błonnik: 33,74g | Energia: 2002 kcal  Białko: 96,41g  Tłuszcze: 60,16g  W tym nasycone kw. tł.: 19,26g  Węglowodany: 285,16g  W tym cukry: 51,73g  Sól: 5,09g  Błonnik: 30,12g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 09.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Sałata 10 g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Sałata 10 g  Kakao 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150g | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150g (7) | Mix sałat z pomidorami , papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150g | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150g (7) |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Marchewka gotowana 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Marchewka gotowana 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15 g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7) Banan 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2051 kcal  Białko: 101,63 g  Tłuszcze: 67,82g  W tym nasycone kw. tł.: 17,44g  Węglowodany: 262,15g  W tym cukry: 48,72g  Sól: 4,92g  Błonnik: 32,17g | Energia: 2020 kcal  Białko: 106,90g  Tłuszcze: 66,97g  W tym nasycone kw. tł.: 19,34g  Węglowodany: 255,19g  W tym cukry: 49,1g  Sól: 4,90g  Błonnik: 26,96g | Energia: 2044 kcal  Białko: 100,79 g  Tłuszcze: 65,14 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,88 g  Węglowodany: 262,54g  W tym cukry: 46,16g  Sól: 4,92g  Błonnik: 33,66g | Energia: 2015 kcal  Białko: 107,18g  Tłuszcze: 57,96g  W tym nasycone kw. tł.: 15,54 g  Węglowodany: 274,52g  W tym cukry: 49,48g  Sól: 4,92g  Błonnik: 26,96g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 10.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Papryka 70g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Papryka 70g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100 g (1,3,4)  Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4)  Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Brokuł gotowany 150 g (7) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4)  Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4)  Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Brokuł gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Ser żółty 50 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2028 kcal  Białko: 90,09 g  Tłuszcze: 67,27g  W tym nasycone kw. tł.: 18,34g  Węglowodany: 273,86g  W tym cukry: 50,62g  Sól: 5,09g  Błonnik: 31,56g | Energia: 1969 kcal  Białko: 89,86g  Tłuszcze: 64,24g  W tym nasycone kw. tł.: 20,33g  Węglowodany: 268,62g  W tym cukry: 50,54g  Sól: 5,11g  Błonnik: 24,35g | Energia: 2011 kcal  Białko: 94,13g  Tłuszcze: 66,61g  W tym nasycone kw. tł.: 17,79g  Węglowodany: 260,86g  W tym cukry: 48,42g  Sól: 5,05g  Błonnik: 32,65g | Energia: 1990 kcal  Białko: 92,12g  Tłuszcze: 61,36g  W tym nasycone kw. tł.: 17,90g  Węglowodany: 255,50g  W tym cukry: 50,55g  Sól: 5,09g  Błonnik: 24,35g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 11.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Ogórek świeży 60g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Ogórek świeży 60g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2130 kcal  Białko: 85,61 g  Tłuszcze: 53,32g  W tym nasycone kw. tł.: 19,29 g  Węglowodany: 345,32g  W tym cukry: 49,32g  Sól: 4,91g  Błonnik: 41,40g | Energia: 2172 kcal  Białko: 86,29g  Tłuszcze: 58,09g  W tym nasycone kw. tł.: 22,27g  Węglowodany: 344,43g  W tym cukry: 49,66g  Sól: 5,00g  Błonnik: 37,38g | Energia: 2182 kcal  Białko: 87,91g  Tłuszcze: 54,35g  W tym nasycone kw. tł.: 16,12g  Węglowodany: 345,89g  W tym cukry: 49,19g  Sól: 4,87g  Błonnik: 45,89g | Energia: 2111 kcal  Białko: 86,37g  Tłuszcze: 51,57g  W tym nasycone kw. tł.: 16,17g  Węglowodany: 344,28g  W tym cukry: 49,54g  Sól: 4,98g  Błonnik: 37,38g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 12.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Sałata, liść, 5 g  Wędlina drobiowa 30 g (6) |
| Obiad | Zupa minestrone 350 ml (1,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Pulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7)    Sos orientalny 100 ml (1,7)  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa minestrone 350 ml (1,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Pulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa minestrone 350 ml (1,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Pulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa minestrone 350 ml (1,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Pulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)  Kalafior gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z indyka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15 g  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7) Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2110 kcal  Białko: 102,62 g  Tłuszcze: 67,77g  W tym nasycone kw. tł.: 22,89g  Węglowodany: 279,94g  W tym cukry: 48,82g  Sól: 5,04g  Błonnik: 31,74g | Energia: 2026 kcal  Białko: 89,18g  Tłuszcze: 67,18g  W tym nasycone kw. tł.: 22,14g  Węglowodany: 278,08g  W tym cukry: 50,07g  Sól: 4,91g  Błonnik: 27,87g | Energia: 2046 kcal  Białko: 93,07g  Tłuszcze: 63,30g  W tym nasycone kw. tł.: 19,33g  Węglowodany: 280,02g  W tym cukry: 46,55g  Sól: 4,92g  Błonnik: 32,85g | Energia: 1991 kcal  Białko: 89,94g  Tłuszcze: 60,69 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,05g  Węglowodany: 283,79g  W tym cukry: 50,18g  Sól: 4,91g  Błonnik: 27,87g |