|  |  |
| --- | --- |
| 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 70gKawa 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 gKawa 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 gKawa 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 gKawa 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: 69,41gW tym nasycone kw. tł.: 20,64g Węglowodany: 301,06gW tym cukry: 45,79gSól: 4,96 gBłonnik: 37,29g | Energia: 1984 kcal Białko: 78,50g Tłuszcze: 59,03gW tym nasycone kw. tł.: 20,35gWęglowodany: 297,59gW tym cukry: 46,47gSól: 5,23 gBłonnik: 25,15g | Energia: 2015 kcal Białko: 75,71g Tłuszcze: 58,70gW tym nasycone kw. tł.: 16,01gWęglowodany: 297,41gW tym cukry: 45,36gSól: 4,98gBłonnik: 42,83g | Energia: 1970 kcal Białko: 79,04 g Tłuszcze: 55,04gW tym nasycone kw. tł.: 15,43gWęglowodany: 303,04gW tym cukry: 46,36gSól: 5,21gBłonnik: 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 gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor 80 gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 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 mlKasza 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 mlKasza 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 mlKasza 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: 62,19gW tym nasycone kw. tł.: 23,09g Węglowodany: 291,96 gW tym cukry: 50,42gSól: 4,52gBłonnik: 32,39g | Energia: 2015 kcal Białko: 89,78g Tłuszcze: 60,61gW tym nasycone kw. tł.: 22,62gWęglowodany: 288,91gW tym cukry: 51,51gSól: 4,72gBłonnik: 24,23g | Energia: 1984 kcal Białko: 87,89 g Tłuszcze: 61,88 gW tym nasycone kw. tł.: 17,77gWęglowodany: 273,64gW tym cukry: 48,62gSól: 4,49gBłonnik: 33,03 g | Energia: 1979 kcal Białko: 90,54g Tłuszcze: 54,12gW tym nasycone kw. tł.: 17,53gWęglowodany: 294,59gW tym cukry: 51,62gSól: 4,62gBłonnik: 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 80gHerbata 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) 80gHerbata 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 80gHerbata 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) 80gHerbata 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 gSos 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 gSos 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 gSos 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 gSos 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: 65,89gW tym nasycone kw. tł.: 21,40g Węglowodany: 285,98gW tym cukry: 51,63gSól: 5,09gBłonnik: 31,95g | Energia: 2048 kcal Białko: 96,35g Tłuszcze: 65,05gW tym nasycone kw. tł.: 21,33gWęglowodany: 285,27gW tym cukry: 51,82gSól: 5,11gBłonnik: 30,12g | Energia: 2062 kcal Białko: 99,74g Tłuszcze: 62,65gW tym nasycone kw. tł.: 19,88gWęglowodany: 283,19gW tym cukry: 49,49gSól: 5,07gBłonnik: 33,74g | Energia: 2002 kcal Białko: 96,41g Tłuszcze: 60,16gW tym nasycone kw. tł.: 19,26gWęglowodany: 285,16gW tym cukry: 51,73gSól: 5,09gBłonnik: 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 gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Sałata 10 gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6) Papryka 70 gKakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Sałata 10 gKakao 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 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 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: 67,82gW tym nasycone kw. tł.: 17,44gWęglowodany: 262,15gW tym cukry: 48,72gSól: 4,92gBłonnik: 32,17g | Energia: 2020 kcal Białko: 106,90g Tłuszcze: 66,97gW tym nasycone kw. tł.: 19,34gWęglowodany: 255,19gW tym cukry: 49,1gSól: 4,90gBłonnik: 26,96g | Energia: 2044 kcal Białko: 100,79 g Tłuszcze: 65,14 gW tym nasycone kw. tł.: 15,88 gWęglowodany: 262,54gW tym cukry: 46,16gSól: 4,92gBłonnik: 33,66g | Energia: 2015 kcal Białko: 107,18g Tłuszcze: 57,96gW tym nasycone kw. tł.: 15,54 gWęglowodany: 274,52gW tym cukry: 49,48gSól: 4,92gBłonnik: 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 70gHerbata 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 70gHerbata 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 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 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: 67,27gW tym nasycone kw. tł.: 18,34g Węglowodany: 273,86gW tym cukry: 50,62gSól: 5,09gBłonnik: 31,56g | Energia: 1969 kcal Białko: 89,86g Tłuszcze: 64,24gW tym nasycone kw. tł.: 20,33gWęglowodany: 268,62gW tym cukry: 50,54gSól: 5,11gBłonnik: 24,35g | Energia: 2011 kcal Białko: 94,13g Tłuszcze: 66,61gW tym nasycone kw. tł.: 17,79gWęglowodany: 260,86gW tym cukry: 48,42gSól: 5,05gBłonnik: 32,65g | Energia: 1990 kcal Białko: 92,12g Tłuszcze: 61,36gW tym nasycone kw. tł.: 17,90gWęglowodany: 255,50gW tym cukry: 50,55gSól: 5,09gBłonnik: 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 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15 g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 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: 53,32gW tym nasycone kw. tł.: 19,29 g Węglowodany: 345,32gW tym cukry: 49,32gSól: 4,91gBłonnik: 41,40g | Energia: 2172 kcal Białko: 86,29g Tłuszcze: 58,09gW tym nasycone kw. tł.: 22,27gWęglowodany: 344,43gW tym cukry: 49,66gSól: 5,00gBłonnik: 37,38g | Energia: 2182 kcal Białko: 87,91g Tłuszcze: 54,35gW tym nasycone kw. tł.: 16,12gWęglowodany: 345,89gW tym cukry: 49,19gSól: 4,87gBłonnik: 45,89g | Energia: 2111 kcal Białko: 86,37g Tłuszcze: 51,57gW tym nasycone kw. tł.: 16,17gWęglowodany: 344,28gW tym cukry: 49,54gSól: 4,98gBłonnik: 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 gHerbata 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 gPulpeciki 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 gPulpeciki 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 gPulpeciki 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 gPulpeciki 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 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 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: 67,77gW tym nasycone kw. tł.: 22,89g Węglowodany: 279,94gW tym cukry: 48,82gSól: 5,04gBłonnik: 31,74g | Energia: 2026 kcal Białko: 89,18g Tłuszcze: 67,18gW tym nasycone kw. tł.: 22,14gWęglowodany: 278,08gW tym cukry: 50,07gSól: 4,91gBłonnik: 27,87g | Energia: 2046 kcal Białko: 93,07g Tłuszcze: 63,30gW tym nasycone kw. tł.: 19,33gWęglowodany: 280,02gW tym cukry: 46,55gSól: 4,92gBłonnik: 32,85g | Energia: 1991 kcal Białko: 89,94g Tłuszcze: 60,69 gW tym nasycone kw. tł.: 19,05gWęglowodany: 283,79gW tym cukry: 50,18gSól: 4,91gBłonnik: 27,87g |