|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 20.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw 70 g  Pomidor 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)  Pasta warzywna 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw 70g  Pomidor 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7) Pasta warzywna 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna 30 g (3,7)  Sałata 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata 5g |
| Obiad | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Filet drobiowy w panierce z płatków kukurydzianych 100 g (1,9)  Sos koperkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z marchewki (3,7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Filet drobiowy parowany 100 g (1,9)  Sos koperkowy 100 ml (1,7,9)  Marchewka gotowana (3,7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Filet drobiowy parowany 100 g (1,9)  Sos koperkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z marchewki (3,7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Filet drobiowy parowany 100 g (1,9)  Sos koperkowy 100 ml (1,7,9)  Marchewka gotowana (3,7) 150g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)  Kalarepa 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 (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)  Kalarepa 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.  Jogurt naturalny 150 g (7) | Jabłko pieczone 1 szt.  Jogurt naturalny 150 g (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2037 kcal  Białko: 87,30 g  Tłuszcze: 72,50 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,68g  Węglowodany: 272,52g  W tym cukry: 47,57 g  Sól: 5,07g  Błonnik: 34,96g | Energia: 1976 kcal  Białko: 73,06 g  Tłuszcze: 72,29g  W tym nasycone kw. tł.: 21,98g  Węglowodany: 272,62g  W tym cukry: 49,41g  Sól: 4,70g  Błonnik: 31,95g | Energia: 2000 kcal  Białko: 81,52 g  Tłuszcze: 70,61 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,14 g  Węglowodany: 266,68g  W tym cukry: 46,84g  Sól: 4,70g  Błonnik: 41,62g | Energia: 1989 kcal  Białko: 79,51 g  Tłuszcze: 69,54 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,92g  Węglowodany: 276,13 g  W tym cukry: 50,05 g  Sól: 4,93g  Błonnik: 31,83g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 21.05.2024 | | | |
| 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)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (3,7) | Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (3,7) | Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (3,7) | Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (3,7) |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)  Ryż biały 150 g  Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9)  Sos orientalny 100 ml (1,7,9)  Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)  Ryż biały 150 g  Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9)  Sos orientalny 100 ml (1,7,9)  Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)  Ryż brązowy 150 g  Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9)  Sos orientalny 100 ml (1,7,9)  Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,7,9)  Ryż biały 150 g  Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9)  Sos orientalny 100 ml (1,7,9)  Kalafior gotowany (7) 150g |
| 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 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2046 kcal  Białko: 95,20 g  Tłuszcze: 61,12 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,96g  Węglowodany: 293,01 g  W tym cukry: 44,47 g  Sól: 5,06g  Błonnik: 33,31g | Energia: 2066 kcal  Białko: 97,13 g  Tłuszcze: 62,30g  W tym nasycone kw. tł.: 18,57 g  Węglowodany: 293,13 g  W tym cukry: 40,73 g  Sól: 5,12g  Błonnik: 23,98 g | Energia: 2010 kcal  Białko: 94,12g  Tłuszcze: 61,48 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,96 g  Węglowodany: 281,04g  W tym cukry: 40,29 g  Sól: 5,01g  Błonnik: 36,64g | Energia: 2066 kcal  Białko: 97,13 g  Tłuszcze: 62,30g  W tym nasycone kw. tł.: 18,57 g  Węglowodany: 293,13 g  W tym cukry: 40,73 g  Sól: 5,12g  Błonnik: 23,98 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 22.05.2024 | | | |
| 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 z indyka 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło 5g (7)  Pasta z ciecierzycy 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z ciecierzycy 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5 g |
| Obiad | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2109 kcal  Białko: 93,77 g  Tłuszcze: 68,93 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,16 g  Węglowodany: 286,81 g  W tym cukry: 50,27 g  Sól: 5,08 g  Błonnik: 33,57 g | Energia: 2129 kcal  Białko: 94,10 g  Tłuszcze: 69,73g  W tym nasycone kw. tł.: 22,44g  Węglowodany: 294,62g  W tym cukry: 52,33g  Sól: 5,17g  Błonnik: 25,95g | Energia: 1972 kcal  Białko: 93,96 g  Tłuszcze: 63,97 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,88 g  Węglowodany: 260,65 g  W tym cukry: 47,34g  Sól: 5,04g  Błonnik: 43,05g | Energia: 2068 kcal  Białko: 94,18 g  Tłuszcze: 63,21 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,34g  Węglowodany: 294,47 g  W tym cukry: 52,21 g  Sól: 5,10 g  Błonnik: 25,95 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 23.05.2024 | | | |
| 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)  Kalarepa 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Kalarepa 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| 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 | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem razowym 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  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: 2193 kcal  Białko: 101,30 g  Tłuszcze: 64,62 g  W tym nasycone kw. tł.: 23,85 g  Węglowodany: 316,21g  W tym cukry: 52,08 g  Sól: 5,09 g  Błonnik: 34,67g | Energia: 2073 kcal  Białko: 106,69 g  Tłuszcze: 52,17 g  W tym nasycone kw. tł.: 23,27g  Węglowodany: 311,56g  W tym cukry: 53,06g  Sól: 5,24g  Błonnik: 30,12g | Energia: 2033 kcal  Białko: 99,83 g  Tłuszcze: 58,13 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,32g  Węglowodany: 288,93 g  W tym cukry: 48,63g  Sól: 5,05g  Błonnik: 36,86 g | Energia: 2027 kcal  Białko: 106,75 g  Tłuszcze: 47,28 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,20g  Węglowodany: 311,45g  W tym cukry: 52,97 g  Sól: 5,24 g  Błonnik: 30,12 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 24.05.2024 | | | |
| 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)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z buraka 30 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z buraka 70 g (7)  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z buraka 30 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 1 szt.  Pasta z buraka 70 g (7)  Herbata 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 minestrone 350 ml (1, 9)  Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100 g (1,3,4,7)  Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kiszonej kapusty 150 g | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)  Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)  Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Marchewka gotowana (7) 150 g | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)  Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)  Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kiszonej kapusty 150 g | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)  Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)  Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Marchewka gotowana (7) 150 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2033 kcal  Białko: 88,03 g  Tłuszcze: 65,73 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,32 g  Węglowodany: 280,79 g  W tym cukry: 47,65g  Sól: 5,01g  Błonnik: 33,35g | Energia: 2066 kcal  Białko: 89,68g  Tłuszcze: 65,66 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,73g  Węglowodany: 291,80 g  W tym cukry: 49,77g  Sól: 4,93g  Błonnik: 29,55g | Energia: 1969 kcal  Białko: 88,36 g  Tłuszcze: 63,93g  W tym nasycone kw. tł.: 15,75 g  Węglowodany: 266,57 g  W tym cukry: 46,38g  Sól: 5,03 g  Błonnik: 38,26 g | Energia: 2020 kcal  Białko: 89,74 g  Tłuszcze: 60,77 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,66g  Węglowodany: 291,69g  W tym cukry: 49,68 g  Sól: 4,93g  Błonnik: 29,55 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 25.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 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 wieprzowa 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z selera 150 g (7,9) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z selera parzonego 150 g (7,9) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z selera 150 g (7,9) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150g (1)  Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z selera parzonego 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2214 kcal  Białko: 86,73 g  Tłuszcze: 70,78 g  W tym nasycone kw. tł.: 24,09g  Węglowodany: 322,88 g  W tym cukry: 49,17 g  Sól: 5,26g  Błonnik: 35,99 g | Energia: 2197 kcal  Białko: 85,41 g  Tłuszcze: 70,00 g  W tym nasycone kw. tł.: 23,98g  Węglowodany: 318,39 g  W tym cukry: 50,1g  Sól: 5,22g  Błonnik: 32,11 g | Energia: 2058kcal  Białko: 84,20 g Tłuszcze: 65,40g  W tym nasycone kw. tł.: 15,91g  Węglowodany: 293,03 g  W tym cukry: 47,25 g  Sól: 5,12g  Błonnik: 44,54g | Energia: 2118 kcal  Białko: 85,49 g  Tłuszcze: 63,48 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,88g  Węglowodany: 318,24 g  W tym cukry: 49,98g  Sól: 5,20 g  Błonnik: 32,11 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 26.05.2024 | | | |
| 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)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15 g  Kalarepa 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15 g  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Kalarepa 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15 g  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7)  Kiwi 1 szt. | Jogurt owocowy 150 g (7)  Kiwi 1 szt. | Jogurt naturalny 150 g (7)  Kiwi 1 szt. | Jogurt owocowy 150 g (7)  Kiwi 1 szt. |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Udko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Udko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Udko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Udko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)  Sos jasny 100 ml (1,7,9)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  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: 1990 kcal  Białko: 79,88 g  Tłuszcze: 67,10 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,68g  Węglowodany: 276,21g  W tym cukry: 49,61g  Sól: 4,79g  Błonnik: 37,01 g | Energia: 1987 kcal  Białko: 80,40 g  Tłuszcze: 61,27 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,62g  Węglowodany: 290,84g  W tym cukry: 50,73g  Sól: 4,84g  Błonnik: 32,57g | Energia: 1983 kcal  Białko: 83,32g  Tłuszcze: 64,79 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,47 g  Węglowodany: 274,07g  W tym cukry: 46,52g  Sól: 4,76 g  Błonnik: 42,19g | Energia: 1987 kcal  Białko: 80,40 g  Tłuszcze: 61,27 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,62g  Węglowodany: 290,84g  W tym cukry: 50,73g  Sól: 4,84g  Błonnik: 32,57g |