|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 29.04.2024 |
| 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 drobiowa 70 g (6)Papryka 70 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70 g (6)Sałata 10 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70 g (6)Papryka 70 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70 g (6)Sałata 10 gHerbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Sałata, liść, 5 gSerek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Sałata, liść, 5 gSerek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Sałata, liść, 5 gSerek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Sałata, liść, 5 gSerek kanapkowy naturalny 70 g (7) |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Kasza gryczana biała 150 gKotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Kasza jęczmienna 150 gKotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Kasza gryczana biała 150 gKotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)Kasza jęczmienna 150 gKotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6)Ogórek kiszony 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6)Ogórek kiszony 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250 ml |
| II kolacja | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) Jabłko pieczone 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 1998 kcal Białko: 96,66g Tłuszcze: 64,28gW tym nasycone kw. tł.: 24,86g Węglowodany: 263,14gW tym cukry: 51,28gSól: 5,27gBłonnik: 29,01g | Energia: 1990 kcal Białko: 92,76 g Tłuszcze: 62,90 gW tym nasycone kw. tł.: 24,98gWęglowodany: 276,62 gW tym cukry: 51,69 gSól: 5,48gBłonnik: 22,28g | Energia: 1974 kcal Białko: 97,00 g Tłuszcze: 65,49 gW tym nasycone kw. tł.: 22,47 gWęglowodany: 250,77gW tym cukry: 37,63 gSól: 5,03gBłonnik: 32,11 g | Energia: 1990 kcal Białko: 92,76 g Tłuszcze: 62,90 gW tym nasycone kw. tł.: 24,98gWęglowodany: 276,62 gW tym cukry: 51,69 gSól: 5,48gBłonnik: 22,28g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 30.04.2024 |
| 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)Ser żółty 50g (7)Pomidor 80 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno–żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)Pomidor 80 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)Sałata, liść 5g |
| Obiad | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)Ziemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)Ziemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)Ziemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)Ziemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Ogórek świeży 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2226 kcal Białko: 97,38 g Tłuszcze: 78,21gW tym nasycone kw. tł.: 22,47 g Węglowodany: 293,96 gW tym cukry: 53,67 gSól: 4,90 gBłonnik: 37,60g | Energia: 2221 kcal Białko: 87,26g Tłuszcze: 77,07 gW tym nasycone kw. tł.: 22,68gWęglowodany: 310,67gW tym cukry: 54,22gSól: 5,07 gBłonnik: 32,69g | Energia: 2082 kcal Białko: 85,04 g Tłuszcze: 78,10gW tym nasycone kw. tł.: 22,63 gWęglowodany: 266,88gW tym cukry: 40,8 gSól: 4,92 gBłonnik: 40,46g | Energia: 2221 kcal Białko: 87,26g Tłuszcze: 77,07 gW tym nasycone kw. tł.: 22,68gWęglowodany: 310,67gW tym cukry: 54,22gSól: 5,07 gBłonnik: 32,69g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 01.05.2024 |
| 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)Twarożek 70 g (7)Pomidor 80gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Sałata 10 gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor 80gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Sałata 10 gHerbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7)5g (7) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7)  | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) |
| 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 gHerbata 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: 2047 kcal Białko: 90,72 g Tłuszcze: 73,38 gW tym nasycone kw. tł.: 20,96 g Węglowodany: 262,99gW tym cukry: 51,15gSól: 5,10 gBłonnik: 24,17 g | Energia: 2022 kcal Białko: 92,32 g Tłuszcze: 65,82 gW tym nasycone kw. tł.: 16,97gWęglowodany: 275,48 gW tym cukry: 51,83gSól: 4,95 gBłonnik: 20,78g | Energia: 1985 kcal Białko: 92,15 g Tłuszcze: 67,44gW tym nasycone kw. tł.: 17,45gWęglowodany: 256,52gW tym cukry: 49,67 gSól: 5,06gBłonnik: 27,23g | Energia: 2022 kcal Białko: 92,32 g Tłuszcze: 65,82 gW tym nasycone kw. tł.: 16,97gWęglowodany: 275,48 gW tym cukry: 51,83gSól: 4,95 gBłonnik: 20,78g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 02.05.2024 |
| 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 wieprzowa 50 g (6) Papryka 70 g Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina wieprzowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6) Papryka 70 g Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Kawa zbożowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150 g | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  | Mix sałat z pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150 g | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  |
| Obiad | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1)  |  Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1)  | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1)  | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt.Jogurt naturalny 150 g (7) | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2002 kcal Białko: 96,86 g Tłuszcze: 62,77gW tym nasycone kw. tł.: 19,53g Węglowodany: 270,54gW tym cukry: 49,49 gSól: 4,76gBłonnik: 32,08 g | Energia: 1973 kcal Białko: 97,36g Tłuszcze: 53,60gW tym nasycone kw. tł.: 19,54 gWęglowodany: 286,75 gW tym cukry: 50,3 gSól: 4,98 gBłonnik: 24,07 g | Energia: 1975 kcal Białko: 102,76 g Tłuszcze: 59,47 gW tym nasycone kw. tł.: 16,04gWęglowodany: 262,06 gW tym cukry: 48,63 gSól: 4,72 gBłonnik: 36,84 g | Energia: 1969 kcal Białko: 100,72g Tłuszcze: 51,85 gW tym nasycone kw. tł.: 15,90gWęglowodany: 286,92 gW tym cukry: 52,79gSól: 5,03gBłonnik: 24,07 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 03.05.2024 |
| Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)Pomidor 80 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)Pomidor 80 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) |
| Obiad | Krem z dyni (1,7,9) 350 ml Ziemniaki 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7,9) 100ml Surówka z kapusty kiszonej 150g | Krem z dyni (1,7,9) 350 ml Ziemniaki 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7,9) 100ml Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7)  | Krem z dyni (1,7,9) 350 ml Ziemniaki 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7,9) 100ml Surówka z kapusty kiszonej 150g | Krem z dyni (1,7,9) 350 ml Ziemniaki 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g(4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7,9) 100ml Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Ser żółty 50 g (7) Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70gSałata 10 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy naturalny (7) 70g Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15 g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70 gSałata 10 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2229 kcal Białko: 94,58 g Tłuszcze: 73,11 gW tym nasycone kw. tł.: 22,53 g Węglowodany: 310,23 gW tym cukry: 51,74 gSól: 4,69 gBłonnik: 39,79 g | Energia: 2047 kcal Białko: 78,12 g Tłuszcze: 66,97 gW tym nasycone kw. tł.: 21,43 gWęglowodany: 295,43 gW tym cukry: 52,23gSól: 4,83gBłonnik: 33,15 g | Energia: 2165 kcal Białko: 84,81 g Tłuszcze: 70,12 gW tym nasycone kw. tł.: 19,18gWęglowodany: 311,13 gW tym cukry: 48,01gSól: 4,68gBłonnik: 39,34g | Energia: 2047 kcal Białko: 78,12 g Tłuszcze: 66,97 gW tym nasycone kw. tł.: 21,43 gWęglowodany: 295,43 gW tym cukry: 52,23gSól: 4,83gBłonnik: 33,15 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 04.05.2024 |
| Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna 50 g (3,7)Sałata, liść, 5 gOgórek świeży 60g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)Sałata 10 gHerbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)Sałata, liść, 5 gOgórek świeży 60g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)Sałata 10 g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z buraka 30 g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło 5g (7)Pasta z buraka 30 g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z buraka 30 g (3,7)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z buraka 30 g (3,7)Sałata, liść 5g |
| Obiad | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g(1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2120 kcal Białko: 82,88 g Tłuszcze: 77,42 gW tym nasycone kw. tł.: 16,93 g Węglowodany: 283,19 gW tym cukry: 46,84 gSól: 4,84 gBłonnik: 32,81 g | Energia: 2001 kcal Białko: 82,10g Tłuszcze: 67,12gW tym nasycone kw. tł.: 21,28gWęglowodany: 279,51gW tym cukry: 46,57 gSól: 4,76gBłonnik: 22,25 g | Energia: 2053 kcal Białko: 84,85 g Tłuszcze: 72,53gW tym nasycone kw. tł.: 14,54 gWęglowodany: 272,21gW tym cukry: 46,23gSól: 4,78gBłonnik: 36,14g | Energia: 1985 kcal Białko: 82,18 g Tłuszcze: 65,60 gW tym nasycone kw. tł.: 14,51gWęglowodany: 279,36gW tym cukry: 46,45gSól: 4,76 gBłonnik: 22,25 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 05.05.2024 |
| Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Papryka 70 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70 g (6)Papryka 70 gKakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50gPomidor (bez skóry) 80 gKakao 250 ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałatka jarzynowa 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 gRoladka drobiowa panierowana pieczona 100 g (1,3,7)Sos jasny (1,7,9) 100mlSurówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)Sos jasny (1,7,9) 100mlMarchew gotowana 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)Sos jasny (1,7,9) 100mlSurówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)Sos jasny (1,7,9) 100mlMarchew gotowana 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek kiszony 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 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: 2165 kcal Białko: 103,86 g Tłuszcze: 65,51 gW tym nasycone kw. tł.: 20,87g Węglowodany: 294,05 gW tym cukry: 50,94 gSól: 5,05 gBłonnik: 39,14 g | Energia: 1994 kcal Białko: 94,35g Tłuszcze: 55,53 gW tym nasycone kw. tł.: 20,13gWęglowodany: 289,20gW tym cukry: 51,44 gSól: 5,11gBłonnik: 32,87g | Energia: 1973 kcal Białko: 103,80g Tłuszcze: 53,11gW tym nasycone kw. tł.: 16,01gWęglowodany: 270,92gW tym cukry: 48,66gSól: 5,06gBłonnik: 40,48g | Energia: 2023 kcal Białko: 100,88 g Tłuszcze: 52,01 gW tym nasycone kw. tł.: 16,31gWęglowodany: 298,35 gW tym cukry: 51,52gSól: 5,16gBłonnik: 32,87g |