|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 03.06.2024 | | | |
| 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 50g (6)  Pomidor 80g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  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)  Pomidor 80g  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)  Pomidor (bez skóry) 80g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (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)   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 | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2019 kcal  Białko: 82,64g  Tłuszcze: 62,01g  W tym nasycone kw. tł.: 21,81g  Węglowodany: 289,52g  W tym cukry: 48,6g  Sól: 4,94 g  Błonnik: 31,34g | Energia: 1996 kcal  Białko: 92,30g  Tłuszcze: 59,42g  W tym nasycone kw. tł.: 20,33g  Węglowodany: 285,94g  W tym cukry: 49,05g  Sól: 5,04 g  Błonnik: 24,05g | Energia: 1969 kcal  Białko: 83,19g  Tłuszcze: 58,30g  W tym nasycone kw. tł.: 19,23g  Węglowodany: 282,33g  W tym cukry: 44,4g  Sól: 4,95g  Błonnik: 34,46g | Energia: 1969 kcal  Białko: 92,36 g  Tłuszcze: 56,63g  W tym nasycone kw. tł.: 18,40g  Węglowodany: 285,83g  W tym cukry: 48,96g  Sól: 5,04g  Błonnik: 24,05g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 04.06.2024 | | | |
| 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)  Rzodkiewka 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)  Rzodkiewka 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)  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 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)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g   Wędlina drobiowa 50 g (6)  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: 2095 kcal  Białko: 85,32g  Tłuszcze: 65,53g  W tym nasycone kw. tł.: 22,34g  Węglowodany: 300,36 g  W tym cukry: 50,98g  Sól: 5,15g  Błonnik: 34,98g | Energia: 2075 kcal  Białko: 84,58g  Tłuszcze: 62,13g  W tym nasycone kw. tł.: 21,68g  Węglowodany: 307,97g  W tym cukry: 51,34g  Sól: 5,19g  Błonnik: 26,92g | Energia: 1976 kcal  Białko: 84,66 g  Tłuszcze: 58,81 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,61g  Węglowodany: 283,08g  W tym cukry: 48,77g  Sól: 4,95g  Błonnik: 37,65 g | Energia: 2041 kcal  Białko: 84,66g  Tłuszcze: 58,61g  W tym nasycone kw. tł.: 18,38g  Węglowodany: 307,82g  W tym cukry: 51,4g  Sól: 5,16g  Błonnik: 26,92g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 05.06.2024 | | | |
| 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 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 | 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 | 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 | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Schab pieczony 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 pieczony 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 pieczony 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 pieczony 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 kiszony 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 kiszony 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: 2147 kcal  Białko: 93,13g  Tłuszcze: 68,69g  W tym nasycone kw. tł.: 21,93g  Węglowodany: 301,94g  W tym cukry: 51,4g  Sól: 5,08g  Błonnik: 40,46g | Energia: 2135 kcal  Białko: 98,44g  Tłuszcze: 64,45g  W tym nasycone kw. tł.: 21,39g  Węglowodany: 308,07g  W tym cukry: 51,92g  Sól: 5,19g  Błonnik: 32,84g | Energia: 2096 kcal  Białko: 92,07g  Tłuszcze: 67,42g  W tym nasycone kw. tł.: 20,03g  Węglowodany: 289,93g  W tym cukry: 50,41g  Sól: 4,97g  Błonnik: 43,79g | Energia: 2120 kcal  Białko: 98,46g  Tłuszcze: 62,82g  W tym nasycone kw. tł.: 20,22g  Węglowodany: 308,03g  W tym cukry: 51,96g  Sól: 5,17g  Błonnik: 32,84g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 06.06.2024 | | | |
| 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)  Banan 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)  Jabłko 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2081 kcal  Białko: 103,09 g  Tłuszcze: 65,18g  W tym nasycone kw. tł.: 18,18g  Węglowodany: 275,24g  W tym cukry: 51,59g  Sól: 4,95g  Błonnik: 28,22g | Energia: 2070 kcal  Białko: 105,88g  Tłuszcze: 62,26g  W tym nasycone kw. tł.: 20,92g  Węglowodany: 279,45g  W tym cukry: 51,98g  Sól: 5,00g  Błonnik: 24,60g | Energia: 1973 kcal  Białko: 102,43 g  Tłuszcze: 58,92 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,82 g  Węglowodany: 259,40g  W tym cukry: 49,36g  Sól: 4,94g  Błonnik: 32,83g | Energia: 2024 kcal  Białko: 105,94g  Tłuszcze: 57,37g  W tym nasycone kw. tł.: 15,87 g  Węglowodany: 279,34g  W tym cukry: 51,84g  Sól: 4,98g  Błonnik: 24,60g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 07.06.2024 | | | |
| 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)  Rzodkiewka 80g  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 | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Rzodkiewka 80g  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: 2065 kcal  Białko: 91,83 g  Tłuszcze: 72,51g  W tym nasycone kw. tł.: 22,61g  Węglowodany: 270,16g  W tym cukry: 51,92g  Sól: 5,13g  Błonnik: 31,41g | Energia: 1976 kcal  Białko: 86,62g  Tłuszcze: 65,35g  W tym nasycone kw. tł.: 21,06g  Węglowodany: 271,85g  W tym cukry: 51,8g  Sól: 5,04g  Błonnik: 26,08g | Energia: 1970 kcal  Białko: 86,42 g  Tłuszcze: 65,23g  W tym nasycone kw. tł.: 18,94g  Węglowodany: 264,84g  W tym cukry: 48,13g  Sól: 5,08g  Błonnik: 34,70g | Energia: 1976 kcal  Białko: 86,62g  Tłuszcze: 65,35g  W tym nasycone kw. tł.: 21,06g  Węglowodany: 271,85g  W tym cukry: 51,8g  Sól: 5,04g  Błonnik: 26,08g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 08.06.2024 | | | |
| 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: 2193 kcal  Białko: 89,04 g  Tłuszcze: 60,23g  W tym nasycone kw. tł.: 22,12 g  Węglowodany: 338,93g  W tym cukry: 51,13g  Sól: 5,04g  Błonnik: 44,48g | Energia: 2196 kcal  Białko: 90,94g  Tłuszcze: 56,50g  W tym nasycone kw. tł.: 22,97g  Węglowodany: 350,25g  W tym cukry: 51,46g  Sól: 5,16g  Błonnik: 37,21g | Energia: 2111 kcal  Białko: 88,60g  Tłuszcze: 54,52g  W tym nasycone kw. tł.: 20,06g  Węglowodany: 327,09g  W tym cukry: 49,19g  Sól: 4,97g  Błonnik: 48,45g | Energia: 2196 kcal  Białko: 90,94g  Tłuszcze: 56,50g  W tym nasycone kw. tł.: 22,97g  Węglowodany: 350,25g  W tym cukry: 51,46g  Sól: 5,16g  Błonnik: 37,21g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 09.06.2024 | | | |
| 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 50 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 | 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) Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)  Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)  Kiwi 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2070 kcal  Białko: 104,37 g  Tłuszcze: 67,53g  W tym nasycone kw. tł.: 21,86g  Węglowodany: 268,64g  W tym cukry: 49,99g  Sól: 4,93g  Błonnik: 32,82g | Energia: 2010 kcal  Białko: 93,98g  Tłuszcze: 65,68g  W tym nasycone kw. tł.: 21,04g  Węglowodany: 273,12g  W tym cukry: 50,19g  Sól: 4,98g  Błonnik: 26,43g | Energia: 1980 kcal  Białko: 93,23 g  Tłuszcze: 65,51g  W tym nasycone kw. tł.: 20,09g  Węglowodany: 258,62g  W tym cukry: 48,71g  Sól: 4,92g  Błonnik: 36,15g | Energia: 1995 kcal  Białko: 94,00g  Tłuszcze: 64,05 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,01g  Węglowodany: 273,08g  W tym cukry: 50,16g  Sól: 4,95g  Błonnik: 26,43g |