|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 17.06.2024 |
| 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 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1)Masło 15g (7) Pasta warzywna 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw 70g Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)Masło roślinne 15 g (7)Pasta warzywna 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gPotrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gPotrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gPotrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gPotrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Papryka 70 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15 (7) Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)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: 2087 kcal                               Białko: 89,63 g                                Tłuszcze: 71,95 gW tym nasycone kw. tł.: 19,78g                           Węglowodany: 282,89gW tym cukry: 50,9 gSól: 4,88gBłonnik: 36,81g | Energia: 2109 kcal                            Białko: 90,40 g                                   Tłuszcze: 73,28g                              W tym nasycone kw. tł.: 19,37g                          Węglowodany: 286,66gW tym cukry: 51,1 gSól: 5,02gBłonnik: 32,21g | Energia: 2003 kcal Białko: 89,51 g Tłuszcze: 68,17 g W tym nasycone kw. tł.: 17,18 g Węglowodany: 267,81 gW tym cukry: 49,68gSól: 4,82gBłonnik: 39,69g | Energia: 2063 kcal Białko: 90,46 g Tłuszcze: 68,39 g W tym nasycone kw. tł.: 17,30g Węglowodany: 286,55 gW tym cukry: 51,01 gSól: 4,98 gBłonnik: 32,21g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 18.06.2024 |
| 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) Wędlina wieprzowa 50g (6)Ogórek świeży 60 gKawa 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 gKawa 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 gKawa 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 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5gSałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką, fetą i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5gSałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5gSałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką, fetą i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5gSałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 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: 2160 kcal                               Białko: 100,06 g                                Tłuszcze: 65,56 gW tym nasycone kw. tł.: 18,72g                           Węglowodany: 301,53 gW tym cukry: 40,66 gSól: 5,12gBłonnik: 30,12g | Energia: 2175 kcal                            Białko: 100,31 g                                   Tłuszcze: 64,71g                              W tym nasycone kw. tł.:  18,66 g                          Węglowodany: 311,89 gW tym cukry: 40,59 gSól: 5,09gBłonnik: 24,01 g | Energia: 2145 kcal Białko: 99,79g Tłuszcze: 66,76 g W tym nasycone kw. tł.: 18,33 g Węglowodany: 294,24gW tym cukry: 40,31 gSól: 5,11gBłonnik: 37,47g | Energia: 2175 kcal                            Białko: 100,31 g                                   Tłuszcze: 64,71g                              W tym nasycone kw. tł.:  18,66 g                          Węglowodany: 311,89 gW tym cukry: 40,59 gSól: 5,09gBłonnik: 24,01 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 19.06.2024 |
| 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 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Rzodkiewka 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | 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 5g (7)Wędlina wieprzowa 20 g (6)   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)Wędlina wieprzowa 20 g (6)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) 80gHerbata 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) 80gHerbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Nektarynka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Banan 1 szt.  |
| Wartość odżywcza | Energia: 2078 kcal                             Białko: 90,92 g                                    Tłuszcze: 61,53 gW tym nasycone kw. tł.: 18,95 g                          Węglowodany: 299,53 gW tym cukry: 51,42 gSól: 5,01 g Błonnik: 33,31 g | Energia: 2060 kcal                            Białko: 94,22 g                                    Tłuszcze: 57,85g                              W tym nasycone kw. tł.: 20,70g                           Węglowodany: 303,86gW tym cukry: 51,04gSól: 5,15gBłonnik: 24,41 g | Energia: 1998 kcal Białko: 97,97 g Tłuszcze: 60,92 g W tym nasycone kw. tł.: 17,53 g Węglowodany: 269,95 gW tym cukry: 49,84gSól: 5,06gBłonnik: 40,43g | Energia: 1999 kcal Białko: 94,30 g Tłuszcze: 51,33 g W tym nasycone kw. tł.: 17,60g Węglowodany: 303,71 gW tym cukry: 50,92 gSól: 5,15 gBłonnik: 24,41 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 20.06.2024 |
| 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 z indyka 70 g (3,7) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta z indyka 70 g (3,7) Sałata 10 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70 g (3,7) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70 g (3,7) Sałata 10 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| Ii śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, fetą, 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, fetą, 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 panierowany pieczony (bez smażenia) 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 panierowany pieczony (bez smażenia) 100 g (1,7)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 panierowany pieczony (bez smażenia) 100 g (1,7)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Nektarynka 1 szt.  | Nektarynka 1 szt.  | Nektarynka 1 szt.  | Nektarynka 1 szt.  |
| Wartość odżywcza | Energia: 2147  kcal                              Białko: 101,64 g                                    Tłuszcze: 69,87 gW tym nasycone kw. tł.: 22,74 g                         Węglowodany: 290,76gW tym cukry: 50,83 gSól: 5,06 g Błonnik: 32,05g | Energia: 2108 kcal                           Białko: 108,07 g                                    Tłuszcze: 59,31 g                               W tym nasycone kw. tł.: 21,57g                           Węglowodany: 301,45gW tym cukry: 50,07gSól: 4,95gBłonnik: 28,52g | Energia: 2035 kcal Białko: 101,73 g Tłuszcze: 62,68 g W tym nasycone kw. tł.: 19,32g Węglowodany: 274,83 gW tym cukry: 49,12gSól: 4,90gBłonnik: 34,46 g | Energia: 2062 kcal Białko: 108,13 g Tłuszcze: 54,42 g W tym nasycone kw. tł.: 18,50g Węglowodany: 301,34 gW tym cukry: 49,98 gSól: 4,95 gBłonnik: 28,52 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 21.06.2024 |
| 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) Jajko gotowane 2 szt.Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Jajko gotowane 2 szt.Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Jajko gotowane 2 szt.Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Jajko gotowane 2 szt.Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7)Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. (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) Ser żółty 50 g (7)Papryka 70 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)Sałata 10 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)Sałata 10 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
| Wartość odżywcza | Energia: 2077 kcal                             Białko: 90,50 g                                     Tłuszcze: 66,69 g W tym nasycone kw. tł.: 21,66 g                        Węglowodany: 286,28 gW tym cukry: 51,7gSól: 4,97gBłonnik: 30,48g | Energia: 1985 kcal                           Białko: 81,80 g                                      Tłuszcze: 61,17 g                              W tym nasycone kw. tł.: 20,26g                            Węglowodany: 288,20 gW tym cukry: 51,84gSól: 5,03gBłonnik: 25,53g | Energia: 1972 kcal Białko: 83,53 g Tłuszcze: 63,37g W tym nasycone kw. tł.: 19,80 g Węglowodany: 272,50 gW tym cukry: 49,68gSól: 5,01 gBłonnik: 35,71 g | Energia: 1985 kcal                           Białko: 81,80 g                                      Tłuszcze: 61,17 g                              W tym nasycone kw. tł.: 20,26g                            Węglowodany: 288,20 gW tym cukry: 51,84gSól: 5,03gBłonnik: 25,53g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 22.06.2024 |
| 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)Pomidor 80 gKawa 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) 80 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)Pomidor 80 gKawa 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) 80 g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5 g |
| 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)Seler gotowany 150 g (9) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120gSos 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)Seler gotowany 150 g (9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna 70 g (3,7)Rzodkiewka 80 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) Rzodkiewka 80 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 | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2174 kcal                             Białko: 83,95 g                                     Tłuszcze: 74,95 gW tym nasycone kw. tł.: 20,13g                          Węglowodany: 306,65 gW tym cukry: 40,88 gSól: 4,96gBłonnik: 35,75 g | Energia: 2096 kcal                            Białko: 83,06 g                                     Tłuszcze: 68,05 g                             W tym nasycone kw. tł.: 18,86g                            Węglowodany: 303,75 gW tym cukry: 38,64gSól: 5,12gBłonnik: 30,66 g | Energia: 2043 kcal Białko: 82,34 gTłuszcze: 68,48 g W tym nasycone kw. tł.: 16,14g Węglowodany: 283,58 gW tym cukry: 40,37 gSól: 4,87gBłonnik: 42,41g | Energia: 2096 kcal Białko: 83,06 g Tłuszcze: 68,05 g W tym nasycone kw. tł.: 18,86g Węglowodany: 303,75 gW tym cukry: 38,64gSól: 5,12gBłonnik: 30,66 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 23.06.2024 |
| 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) Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Papryka 70 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Sałata 10 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Sałata 10 gHerbata 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200gUdko 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 200gUdko 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 200gUdko 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 200gUdko 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 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 g Herbata 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 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2005 kcal                              Białko: 82,63 g                                     Tłuszcze: 66,13 gW tym nasycone kw. tł.: 20,34g                         Węglowodany: 277,41gW tym cukry: 50,99gSól: 5,09gBłonnik: 33,99 g | Energia: 2021 kcal                            Białko: 82,94 g                                     Tłuszcze: 65,44 g                             W tym nasycone kw. tł.: 20,27g                            Węglowodany: 285,05gW tym cukry: 52,05gSól: 5,06gBłonnik: 29,40g | Energia: 1969 kcal Białko: 82,82g Tłuszcze: 65,81 g W tym nasycone kw. tł.: 19,67 g Węglowodany: 266,31gW tym cukry: 49,48gSól: 4,95 gBłonnik: 39,41g | Energia: 2021 kcal                            Białko: 82,94 g                                     Tłuszcze: 65,44 g                             W tym nasycone kw. tł.: 20,27g                            Węglowodany: 285,05gW tym cukry: 52,05gSól: 5,06gBłonnik: 29,40g |