|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 24.06.2024 |
| 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 drobiowa 70 g (6)Papryka 70 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70 g (6)Pomidor (bez skóry) 80 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)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200gKotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200gKotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Marchewka gotowana 150 g (7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200gKotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200gKotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw 70 g (1,3,6,9) Ogórek kiszony 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6,9) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw 70 g (1,3,6,9) Ogórek kiszony 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6,9) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250 ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2045 kcal Białko: 110,96g Tłuszcze: 58,74gW tym nasycone kw. tł.: 22,63g Węglowodany: 278,28gW tym cukry: 51,04gSól: 4,98 gBłonnik: 33,51g | Energia: 2004 kcal Białko: 110,13 g Tłuszcze: 55,07 gW tym nasycone kw. tł.: 21,98gWęglowodany: 281,29 gW tym cukry: 51,5 gSól: 5,08 gBłonnik: 25,18g | Energia: 1983 kcal Białko: 100,56 g Tłuszcze: 56,31 gW tym nasycone kw. tł.: 21,79 gWęglowodany: 275,87gW tym cukry: 48,55 gSól: 4,85 gBłonnik: 36,09 g | Energia: 2004 kcal Białko: 110,13 g Tłuszcze: 55,07 gW tym nasycone kw. tł.: 21,98gWęglowodany: 281,29 gW tym cukry: 51,5 gSól: 5,08 gBłonnik: 25,18g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 25.06.2024 |
| 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 2 szt.Pomidor 80 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajko gotowane 2 szt.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)Jajko gotowane 2 szt.Pomidor 80 g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajko gotowane 2 szt.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)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło 5g (7)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)Sałata, liść 5g |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9) Surówka z selera 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9) Seler gotowany 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9) Surówka z selera 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9) Seler gotowany 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek świeży 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (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) 60 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2156 kcal Białko: 94,82 g Tłuszcze: 70,49gW tym nasycone kw. tł.: 22,45 g Węglowodany: 295,93 gW tym cukry: 52,35 gSól: 5,26g Błonnik: 37,23g | Energia: 2150 kcal Białko: 96,07g Tłuszcze: 68,51 gW tym nasycone kw. tł.: 22,57gWęglowodany: 302,56gW tym cukry: 52,83gSól: 5,18g Błonnik: 31,84g | Energia: 2027 kcal Białko: 93,18 g Tłuszcze: 69,23gW tym nasycone kw. tł.: 21,36 gWęglowodany: 264,49gW tym cukry: 43,46 gSól: 5,23g Błonnik: 40,03g | Energia: 2150 kcal Białko: 96,07g Tłuszcze: 68,51 gW tym nasycone kw. tł.: 22,57gWęglowodany: 302,56gW tym cukry: 52,83gSól: 5,18g Błonnik: 31,84g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 26.06.2024 |
| 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 czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 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)Rzodkiewka 80 gHerbata 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 200 g (7)Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 200 g (7)Nektarynka 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7)Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 200 g (7)5gNektarynka 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml (1,9)Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3) Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3) Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3) Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3) Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna 70 g (3,7)Papryka 70 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)Papryka 70 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: 2040 kcal Białko: 88,47 g Tłuszcze: 69,38 gW tym nasycone kw. tł.: 20,98 g Węglowodany: 274,60gW tym cukry: 51,87gSól: 5,00 gBłonnik: 31,84 g | Energia: 1995 kcal Białko: 91,81 g Tłuszcze: 64,01 gW tym nasycone kw. tł.: 21,11gWęglowodany: 274,96 gW tym cukry: 51,53gSól: 4,99 gBłonnik: 27,96g | Energia: 1970 kcal Białko: 87,28 g Tłuszcze: 63,72gW tym nasycone kw. tł.: 18,26gWęglowodany: 268,37gW tym cukry: 48,57 gSól: 5,00gBłonnik: 35,17g | Energia: 1972 kcal Białko: 91,87 g Tłuszcze: 61,62 gW tym nasycone kw. tł.: 18,21gWęglowodany: 274,85 gW tym cukry: 51,44gSól: 4,99 gBłonnik: 27,96g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 27.06.2024 |
| 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 70 g (6) Papryka 70 g Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 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 | Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1)  |  Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1)  | Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1)  | Zupa koperkowa (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: 2035 kcal Białko: 95,05 g Tłuszcze: 64,79gW tym nasycone kw. tł.: 20,59g Węglowodany: 276,95gW tym cukry: 51,63 gSól: 4,95gBłonnik: 28,72 g | Energia: 1996 kcal Białko: 96,17g Tłuszcze: 60,71gW tym nasycone kw. tł.: 20,66 gWęglowodany: 277,96 gW tym cukry: 51,27 gSól: 5,07 gBłonnik: 24,02 g | Energia: 1969 kcal Białko: 97,01 g Tłuszcze: 60,76 gW tym nasycone kw. tł.: 18,83gWęglowodany: 264,09 gW tym cukry: 47,68 gSól: 5,01 gBłonnik: 32,94 g | Energia: 1969 kcal Białko: 96,26g Tłuszcze: 57,79 gW tym nasycone kw. tł.: 18,67gWęglowodany: 277,93 gW tym cukry: 51,18gSól: 5,07gBłonnik: 24,02 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 28.06.2024 |
| 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)Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 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)Ogórek kiszony 60 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 200 g (7) | Jogurt owocowy 200 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 200 g (7) |
| Obiad | Krem pomidorowy (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 pomidorowy (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 pomidorowy (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 pomidorowy (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)Wędlina drobiowa 50 g (6) Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Sałata 10 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15 g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Sałata 10 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2096 kcal Białko: 107,56 g Tłuszcze: 59,65 gW tym nasycone kw. tł.: 17,71 g Węglowodany: 294,06 gW tym cukry: 50,79 gSól: 5,06 gBłonnik: 38,37 g | Energia: 1995 kcal Białko: 102,23 g Tłuszcze: 57,19 gW tym nasycone kw. tł.: 18,44 gWęglowodany: 295,43 gW tym cukry: 50,53gSól: 4,96gBłonnik: 32,14 g | Energia: 1980 kcal Białko: 90,59 g Tłuszcze: 57,76 gW tym nasycone kw. tł.: 16,19gWęglowodany: 283,86 gW tym cukry: 48,82gSól: 4,95gBłonnik: 41,70g | Energia: 1992 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcze: 52,31 gW tym nasycone kw. tł.: 16,37 gWęglowodany: 289,86 gW tym cukry: 50,42gSól: 4,96gBłonnik: 32,14 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 29.06.2024 |
| 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)Wędlina wieprzowa 70 g (6)Rzodkiewka 80 gHerbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)Rzodkiewka 80 g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| 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 | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią 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: 2054 kcal Białko: 85,62 g Tłuszcze: 71,61 gW tym nasycone kw. tł.: 18,95 g Węglowodany: 274,22 gW tym cukry: 44,77 gSól: 4,88 gBłonnik: 27,95 g | Energia: 2016 kcal Białko: 86,54g Tłuszcze: 64,37gW tym nasycone kw. tł.: 17,96gWęglowodany: 284,99gW tym cukry: 44,78 gSól: 4,92gBłonnik: 21,65 g | Energia: 1991 kcal Białko: 86,21 g Tłuszcze: 65,67gW tym nasycone kw. tł.: 16,23 gWęglowodany: 270,06gW tym cukry: 43,75gSól: 4,87gBłonnik: 35,30g | Energia: 2016 kcal Białko: 86,54g Tłuszcze: 64,37gW tym nasycone kw. tł.: 17,96gWęglowodany: 284,99gW tym cukry: 44,78 gSól: 4,92gBłonnik: 21,65 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 30.06.2024 |
| 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 indyka 70 g (3,7)Papryka 70 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Papryka 70 gKakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gKakao 250 ml (7) |
| 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 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: 2164 kcal Białko: 103,85 g Tłuszcze: 65,51 gW tym nasycone kw. tł.: 20,87g Węglowodany: 293,94 gW tym cukry: 50,92 gSól: 4,95 gBłonnik: 39,12 g | Energia: 2004 kcal Białko: 99,64g Tłuszcze: 57,27 gW tym nasycone kw. tł.: 20,30gWęglowodany: 282,07gW tym cukry: 51,63 gSól: 5,13gBłonnik: 31,91g | Energia: 1981 kcal Białko: 102,28g Tłuszcze: 51,82gW tym nasycone kw. tł.: 17,67gWęglowodany: 277,58gW tym cukry: 49,26gSól: 5,04gBłonnik: 41,37g | Energia: 2005 kcal Białko: 104,01 g Tłuszcze: 51,56 gW tym nasycone kw. tł.: 17,60gWęglowodany: 291,21 gW tym cukry: 51,8gSól: 5,16gBłonnik: 31,91g |