|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 01.02.2024 |
| 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 50g (6)Papryka 70 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Papryka 70 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Banan 1szt.  | Banan 1szt.  | Kiwi 1szt. | Banan 1szt.  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Ryż brązowy gotowany 150g Sos pomidorowy (1,7) 100ml Kotlety drobiowe z włoszczyzną - parowane 100g (1,3) Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Ryż biały gotowany 150g Sos pomidorowy (1,7) 100ml Kotlety drobiowe z włoszczyzną - parowane 100g (1,3) Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem razowym 350 ml (1,9)Ryż brązowy gotowany 150g Sos pomidorowy (1,7) 100ml Kotlety drobiowe z włoszczyzną - parowane 100g (1,3) Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)Ryż biały gotowany 150g Sos pomidorowy (1,7) 100ml Kotlety drobiowe z włoszczyzną - parowane 100g (1,3) Brokuł gotowany 150g  |
| Podwieczorek | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150g Sos vinegret 30 ml  | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150gSos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) | Mix sałat z pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150 g Sos vinegret 30 ml  | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150gSos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Ser żółty 50 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Ser żółty 50 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2072 kcal Białko: 97,07 g Tłuszcze: 61,75 gW tym nasycone kw. tł.: 21,15g Węglowodany: 294,53gW tym cukry: 43,27 gSól: 4,92g Błonnik: 31,90g | Energia: 2071 kcal Białko: 98,16 g Tłuszcze: 57,24 g W tym nasycone kw. tł.: 21,25g Węglowodany: 303,82gW tym cukry: 44,93gSól: 4,76gBłonnik: 28,33g | Energia: 2024 kcal Białko: 97,25 g Tłuszcze: 59,63 g W tym nasycone kw. tł.: 19,59g Węglowodany: 282,52 gW tym cukry: 39,06 gSól: 4,98gBłonnik: 32,06g | Energia: 2027 kcal Białko: 97,67 g Tłuszcze: 52,27 g W tym nasycone kw. tł.: 19,53g Węglowodany: 304,82 gW tym cukry: 44,84 gSól: 4,76 gBłonnik: 28,33 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 02.02.2024 |
| 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 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II śniadanie | Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| 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 Surówka z marchewki blanszowanej 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 Surówka z marchewki blanszowanej 150 g |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata, liść, 5 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna 70 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna 70 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2114kcal Białko: 88,8g Tłuszcze: 70,95g W tym nasycone kw. tł.: 21,97g Węglowodany: 286,63 gW tym cukry: 47,66gSól: 4,16gBłonnik: 32,76g | Energia: 2080 kcal Białko: 87,63g Tłuszcze: 65,65 g W tym nasycone kw. tł.: 22,62g Węglowodany: 295,83gW tym cukry: 48,87gSól: 4,92gBłonnik: 26,20g | Energia: 2107 kcal Białko: 87,42 g Tłuszcze: 70,40g W tym nasycone kw. tł.: 19,73g Węglowodany: 283,24gW tym cukry: 44,59gSól: 4,86 gBłonnik: 34,84 g | Energia: 2033 kcal Białko: 87,20 g Tłuszcze: 59,19 g W tym nasycone kw. tł.: 19,52g Węglowodany: 295,68gW tym cukry: 48,75gSól: 4,92gBłonnik: 26,20 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 03.02.2024 |
| 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 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gOgórek 60g Sałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gPomidor (bez skóry) 80 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Serek kanapkowy, naturalny 30 gOgórek 60g Sałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gPomidor (bez skóry) 80 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7) |
| II śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (1,3,9)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)Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (1,3,9)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)Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (1,3,9)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)Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (1,3,9)Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)  |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy (7) 150g | Jogurt owocowy (7) 150g | Jogurt naturalny (7) 150g | Jogurt owocowy (7) 150g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Papryka 70gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Papryka 70gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2064 kcal Białko: 91,95 g Tłuszcze: 59,25 gW tym nasycone kw. tł.: 19,28g Węglowodany: 301,08gW tym cukry: 49,69 gSól: 4,89gBłonnik: 30,53g | Energia: 2085 kcal Białko: 90,19 g Tłuszcze: 60,3g W tym nasycone kw. tł.: 20,63g Węglowodany: 309,4 gW tym cukry: 50,33gSól: 4,82gBłonnik: 28,67g | Energia: 2061 kcal Białko: 90,35 gTłuszcze: 59,77g W tym nasycone kw. tł.: 19,62g Węglowodany: 297,10gW tym cukry: 35,56 gSól: 4,83gBłonnik: 32,55 g | Energia: 2062 kcal Białko: 91,77 g Tłuszcze: 58,21 g W tym nasycone kw. tł.: 16,39g Węglowodany: 307,55 gW tym cukry: 49,24gSól: 4,78 gBłonnik: 28,67 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 04.02.2024 |
| 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 50g Ogórek 60gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g Pomidor (bez skóry) 80gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g Ogórek 60gKakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g Pomidor (bez skóry) 80gKakao 250ml (7) |
| II śniadanie | Gruszka 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| 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) |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło 5g (7)Wędlina wieprzowa 30g (6)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30g (6)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina wieprzowa 30g (6)Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30g (6)Sałata, liść 5g |
| 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 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 |
| Wartość odżywcza | Energia: 2119 kcal Białko: 103,47 g Tłuszcze: 61,48gW tym nasycone kw. tł.: 22,70g Węglowodany: 288,99gW tym cukry: 53,66gSól: 4,30gBłonnik: 32,56g | Energia: 2227 kcal Białko: 106,96g Tłuszcze: 65,39g W tym nasycone kw. tł.: 23,48g Węglowodany: 309,79gW tym cukry: 55,26gSól: 4,37gBłonnik: 28,22g | Energia: 2081 kcal Białko: 102,05 g Tłuszcze: 60,33 g W tym nasycone kw. tł.: 21,67g Węglowodany: 279,14gW tym cukry: 49,39gSól: 4,95 gBłonnik: 33,0g | Energia: 2166 kcal Białko: 107,04 g Tłuszcze: 58,87 g W tym nasycone kw. tł.: 21,38 g Węglowodany: 309,64 gW tym cukry: 55,14 gSól: 4,37gBłonnik: 28,22g |