|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Papryka 70 g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 150g  Sos 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 150g  Sos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2072 kcal  Białko: 97,07 g  Tłuszcze: 61,75 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,15g  Węglowodany: 294,53g  W tym cukry: 43,27 g  Sól: 4,92g  Błonnik: 31,90g | Energia: 2071 kcal  Białko: 98,16 g  Tłuszcze: 57,24 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,25g  Węglowodany: 303,82g  W tym cukry: 44,93g  Sól: 4,76g  Błonnik: 28,33g | Energia: 2024 kcal  Białko: 97,25 g  Tłuszcze: 59,63 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,59g  Węglowodany: 282,52 g  W tym cukry: 39,06 g  Sól: 4,98g  Błonnik: 32,06g | Energia: 2027 kcal  Białko: 97,67 g  Tłuszcze: 52,27 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,53g  Węglowodany: 304,82 g  W tym cukry: 44,84 g  Sól: 4,76 g  Błonnik: 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2114kcal  Białko: 88,8g  Tłuszcze: 70,95g  W tym nasycone kw. tł.: 21,97g  Węglowodany: 286,63 g  W tym cukry: 47,66g  Sól: 4,16g  Błonnik: 32,76g | Energia: 2080 kcal  Białko: 87,63g  Tłuszcze: 65,65 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,62g  Węglowodany: 295,83g  W tym cukry: 48,87g  Sól: 4,92g  Błonnik: 26,20g | Energia: 2107 kcal  Białko: 87,42 g  Tłuszcze: 70,40g  W tym nasycone kw. tł.: 19,73g  Węglowodany: 283,24g  W tym cukry: 44,59g  Sól: 4,86 g  Błonnik: 34,84 g | Energia: 2033 kcal  Białko: 87,20 g  Tłuszcze: 59,19 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,52g  Węglowodany: 295,68g  W tym cukry: 48,75g  Sól: 4,92g  Błonnik: 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 g  Ogórek 60g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Serek kanapkowy, naturalny 30 g  Ogórek 60g  Sałata, liść 5g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 70g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| Wartość odżywcza | Energia: 2064 kcal  Białko: 91,95 g  Tłuszcze: 59,25 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,28g  Węglowodany: 301,08g  W tym cukry: 49,69 g  Sól: 4,89g  Błonnik: 30,53g | Energia: 2085 kcal  Białko: 90,19 g  Tłuszcze: 60,3g  W tym nasycone kw. tł.: 20,63g  Węglowodany: 309,4 g  W tym cukry: 50,33g  Sól: 4,82g  Błonnik: 28,67g | Energia: 2061 kcal  Białko: 90,35 g Tłuszcze: 59,77g  W tym nasycone kw. tł.: 19,62g  Węglowodany: 297,10g  W tym cukry: 35,56 g  Sól: 4,83g  Błonnik: 32,55 g | Energia: 2062 kcal  Białko: 91,77 g  Tłuszcze: 58,21 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,39g  Węglowodany: 307,55 g  W tym cukry: 49,24g  Sól: 4,78 g  Błonnik: 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 60g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor (bez skóry) 80g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g  Ogórek 60g  Kakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor (bez skóry) 80g  Kakao 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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: 61,48g  W tym nasycone kw. tł.: 22,70g  Węglowodany: 288,99g  W tym cukry: 53,66g  Sól: 4,30g  Błonnik: 32,56g | Energia: 2227 kcal  Białko: 106,96g  Tłuszcze: 65,39g  W tym nasycone kw. tł.: 23,48g  Węglowodany: 309,79g  W tym cukry: 55,26g  Sól: 4,37g  Błonnik: 28,22g | Energia: 2081 kcal  Białko: 102,05 g  Tłuszcze: 60,33 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,67g  Węglowodany: 279,14g  W tym cukry: 49,39g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 33,0g | Energia: 2166 kcal  Białko: 107,04 g  Tłuszcze: 58,87 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,38 g  Węglowodany: 309,64 g  W tym cukry: 55,14 g  Sól: 4,37g  Błonnik: 28,22g |