|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 05.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Papryka 70g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Papryka 70g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata czarna 250 ml |
| Obiad | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło 5g (7)  Pasta jajeczna 30g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 30g (3,7)  Sałata, liść |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | 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) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2056 kcal  Białko: 90,25g  Tłuszcze: 61,67g  W tym nasycone kw. tł.: 21,65g  Węglowodany: 292,78g  W tym cukry: 48,4g  Sód: 1946 mg  Błonnik: 31,22g | Energia: 2046 kcal  Białko: 90,44g  Tłuszcze: 61,78g  W tym nasycone kw. tł.: 21,54g  Węglowodany: 293,07g  W tym cukry: 51,94g  Sód: 1796 mg  Błonnik: 20,86g | Energia: 2015 kcal  Białko: 92,68g  Tłuszcze: 55,43g  W tym nasycone kw. tł.: 14,48g  Węglowodany: 290,64g  W tym cukry: 46,78g  Sód: 1836 mg  Błonnik: 32,02g | Energia: 1986 kcal  Białko: 90,80g  Tłuszcze: 55,23g  W tym nasycone kw. tł.: 12,68g  Węglowodany: 293,35g  W tym cukry: 51,82g  Sód: 1796 mg  Błonnik: 20,86g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 06.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Ser żółty 50g (7)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno–żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kawa zbożowa 250ml (7) |
| Obiad | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7)5g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor 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)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor 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 |
| II kolacja | Banan 1szt. | Banan 1szt. | Kiwi 1szt. | Banan 1szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2071 kcal  Białko: 96,07g  Tłuszcze: 67,85g  W tym nasycone kw. tł.: 22,43g  Węglowodany: 276,57g  W tym cukry: 50,78g  Sód: 2040 mg  Błonnik: 29,94g | Energia: 2066 kcal  Białko: 91,18g  Tłuszcze: 68,89g  W tym nasycone kw. tł.: 21,80g  Węglowodany: 281,41g  W tym cukry: 50,47g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 25,35g | Energia: 1980 kcal  Białko: 94,34g  Tłuszcze: 60,95g  W tym nasycone kw. tł.: 17,87g  Węglowodany: 267,05g  W tym cukry: 40,1g  Sód: 1856 mg  Błonnik: 32,00g | Energia: 1984 kcal  Białko: 91,40g  Tłuszcze: 59,14g  W tym nasycone kw. tł.: 16,64g  Węglowodany: 283,54g  W tym cukry: 50,38g  Sód: 1932 mg  Błonnik: 25,52g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 07.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Rzodkiewka 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Rzodkiewka 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z mięsem 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi ze szpinakiem 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi ze szpinakiem 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi ze szpinakiem 7 szt. (1,3,7) |
| Podwieczorek | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150 g  Sos vinegret 30 ml | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego 150 g (7)  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 150 g (7)  Sos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 4 szt. | Wafle ryżowe 4 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 4 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2017 kcal  Białko: 90,05 g  Tłuszcze: 72,23g  W tym nasycone kw. tł.: 21,64g  Węglowodany: 260,5g  W tym cukry: 31,87g  Sód: 1780 mg  Błonnik: 30,46g | Energia: 2015 kcal  Białko: 87,44 g  Tłuszcze: 65,83g  W tym nasycone kw. tł.: 18,69g  Węglowodany: 279,65g  W tym cukry: 39,67g  Sód: 1924 mg  Błonnik: 23,41g | Energia: 2018 kcal  Białko: 85,87g  Tłuszcze: 63,61g  W tym nasycone kw. tł.: 14,44g  Węglowodany: 279,57g  W tym cukry: 31,31g  Sód: 1852 mg  Błonnik: 32,20g | Energia: 2013kcal  Białko: 87,56 g  Tłuszcze: 62,27g  W tym nasycone kw. tł.: 14,27g  Węglowodany: 279,43g  W tym cukry: 39,58g  Sód: 1924 mg  Błonnik: 23,41g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 08.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna 50 g (7)  Ogórek 60g  Sałata 5g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Pączek 1 szt. (1,3,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Sałata 5g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Pączek 1 szt. (1,3,7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)  Ogórek 60g  Sałata 5g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (1,3,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Sałata 5g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Pączek 1 szt. (1,3,7) |
| Obiad | Ryżanka 350 ml (1,7,9) Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 150 g (1) | Ryżanka 350 ml (1,7,9) Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9)  Makaron pszenny 150 g (1) | Ryżanka 350 ml (1,7,9)  Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 150 g (1) | Ryżanka 350 ml (1,7,9) Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9)  Makaron pszenny 150 g (1) |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło 5 g (7)  Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Wędlina drobiowa 30 g (6)  Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść, 5 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  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: 2207 kcal  Białko: 100,16g  Tłuszcze: 65,57g  W tym nasycone kw. tł.: 23,83g  Węglowodany: 307,74g  W tym cukry: 43,71g  Sód: 2056 mg  Błonnik: 32,31g | Energia: 2159kcal  Białko: 99,5g  Tłuszcze: 62,12g  W tym nasycone kw. tł.: 22,59g  Węglowodany: 310,08g  W tym cukry: 46,09g  Sód: 2052 mg  Błonnik: 27,10g | Energia: 2120 kcal  Białko: 102,07g  Tłuszcze: 52,86g  W tym nasycone kw. tł.: 15,89g  Węglowodany: 309,10g  W tym cukry: 43,28g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 32,56g | Energia: 2052kcal  Białko: 99,64g  Tłuszcze: 50,71g  W tym nasycone kw. tł.: 14,69g  Węglowodany: 309,82g  W tym cukry: 45,97g  Sód: 2052 mg  Błonnik: 27,10g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 09.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)  Pomidor 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta warzywna 70g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)  Pomidor 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta warzywna 70g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| Obiad | Krem z dyni (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 z dyni (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 z dyni (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 z olejem zimnotłoczonym 150g | Krem z dyni (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) |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło 5 g (7)  Wędlina wieprzowa 30 g (6)  Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7)  Wędlina drobiowa 30 g (6)  Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Wędlina wieprzowa 30 g (6)  Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7)  Wędlina drobiowa 30 g (6)  Sałata, liść, 5 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Rzodkiewka 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)  Rzodkiewka 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 |
| II kolacja | Banan 1szt. | Banan 1szt. | Kiwi 1szt. | Banan 1szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2085 kcal  Białko: 90,22 g  Tłuszcze: 68,18g  W tym nasycone kw. tł.: 19,89g  Węglowodany: 285,61g  W tym cukry: 42,0 g  Sód: 2032 mg  Błonnik: 32,43g | Energia: 2033 kcal  Białko: 88,46g  Tłuszcze: 68,73g  W tym nasycone kw. tł.: 20,94g  Węglowodany: 276,27g  W tym cukry: 42,25g  Sód: 2028 mg  Błonnik: 30,38g | Energia: 2069 kcal  Białko: 91,39g  Tłuszcze: 64,19g  W tym nasycone kw. tł.: 13,91g  Węglowodany: 285,83g  W tym cukry: 38,82g  Sód: 2004 mg  Błonnik: 32,68g | Energia: 1980 kcal  Białko: 89,67g  Tłuszcze: 59,48g  W tym nasycone kw. tł.: 13,17g  Węglowodany: 284,16g  W tym cukry: 41,13g  Sód: 2020 mg  Błonnik: 30,38g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 10.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70g  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g  Ogórek 60g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70g  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70g  Wędlina wieprzowa 30 g (6)  Ogórek 60g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70g  Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa panierowana pieczona 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Surówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa parowana 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Marchew gotowana 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa parowana 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Surówka wielowarzywna z olejem zimnotłoczonym 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa parowana 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Marchew gotowana 150 g (7,9) |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor 80g  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)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 4 szt. | Wafle ryżowe 4 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 4 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2101 kcal  Białko: 93,58g  Tłuszcze: 63,37g  W tym nasycone kw. tł.: 22,74g  Węglowodany: 297,03g  W tym cukry: 50,38g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 32,19g | Energia: 2072 kcal  Białko: 91,45g  Tłuszcze: 65,24g  W tym nasycone kw. tł.: 22,30g  Węglowodany: 291,25g  W tym cukry: 51,95g  Sód: 1988 mg  Błonnik: 27,91g | Energia: 2083kcal  Białko: 95,65g  Tłuszcze: 60,13g  W tym nasycone kw. tł.: 17,23g  Węglowodany: 294,25g  W tym cukry: 48,25g  Sód: 1996 mg  Błonnik: 32,99g | Energia: 1999kcal  Białko: 92,17g  Tłuszcze: 55,82g  W tym nasycone kw. tł.: 14,54g  Węglowodany: 294,5 g  W tym cukry: 51,91g  Sód: 1968 mg  Błonnik: 27,91g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 11.02.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) |
| Obiad | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza gryczana biała 200 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  Kompot owocowy 200ml | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 200 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  Kompot owocowy 200ml | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza gryczana biała 200 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  Kompot owocowy 200ml | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 200 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  Kompot owocowy 200ml |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło 5g (7)  Pasta rybna 30 g (3,4,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Pasta rybna 30 g (3,4,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta rybna 30 g (3,4,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta rybna 30 g (3,4,7)  Sałata, liść 5g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Sałatka jarzynowa 50 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)   Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,7)  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: 2241 kcal  Białko: 88,29g  Tłuszcze: 71,54g  W tym nasycone kw. tł.: 23,83g  Węglowodany: 311,36g  W tym cukry: 49,57g  Sód: 1996 mg  Błonnik: 33,75g | Energia: 2146 kcal  Białko: 88,14g  Tłuszcze: 66,36g  W tym nasycone kw. tł.: 22,98g  Węglowodany: 304,57g  W tym cukry: 50,37g  Sód: 1848 mg  Błonnik: 26,32g | Energia: 2123 kcal  Białko: 88,89g  Tłuszcze: 58,39g  W tym nasycone kw. tł.: 14,72g  Węglowodany: 307,07g  W tym cukry: 46,4g  Sód: 1868 mg  Błonnik: 33,88g | Energia: 2039kcal  Białko: 88,28g  Tłuszcze: 54,95g  W tym nasycone kw. tł.: 13,97g  Węglowodany: 304,31g  W tym cukry: 50,25g  Sód: 1848 mg  Błonnik: 26,32g |