|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 04.03.2024 | | | |
| 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 50 g  Rzodkiewka 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g  Rzodkiewka 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło 5g (7)  Ser żółty 30g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 50g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 50g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 50g (3,7)  Sałata, liść |
| 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) |
| 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 roślinne 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 | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2099 kcal  Białko: 96,79g  Tłuszcze: 64,71g  W tym nasycone kw. tł.: 22,54g  Węglowodany: 291,77g  W tym cukry: 41,28g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 31,36g | Energia: 2027 kcal  Białko: 87,71 g  Tłuszcze: 64,18 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,48g  Węglowodany: 286,33 g  W tym cukry: 40,77 g  Sód: 1928 mg  Błonnik: 21,65 g | Energia: 2073 kcal  Białko: 92,81 g  Tłuszcze: 61,97 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,39 g  Węglowodany: 291,82g  W tym cukry: 39,09 g  Sód: 1852 mg  Błonnik: 32,16 g | Energia: 19798 kcal  Białko: 89,57 g  Tłuszcze: 58,26 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,53 g  Węglowodany: 286,18 g  W tym cukry: 40,65g  Sód: 1936 mg  Błonnik: 21,65 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 05.03.2024 | | | |
| 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)  Ser żółty 50g (7)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno–żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (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)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  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)  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 |
| 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 |
| 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 roślinne 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 | Wafle ryżowe 3 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2165 kcal  Białko: 105,64 g  Tłuszcze: 70,29g  W tym nasycone kw. tł.: 21,53 g  Węglowodany: 285,30 g  W tym cukry: 31,26 g  Sód: 2028 mg  Błonnik: 32,33g | Energia: 2105 kcal  Białko: 93,72g  Tłuszcze: 69,21 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,20g  Węglowodany: 290,65g  W tym cukry: 32,85g  Sód: 2024 mg  Błonnik: 28,05g | Energia: 2142 kcal  Białko: 96,20 g  Tłuszcze: 67,94g  W tym nasycone kw. tł.: 20,37 g  Węglowodany: 289,84g  W tym cukry: 30,31 g  Sód: 1964 mg  Błonnik: 32,58g | Energia: 2067 kcal  Białko: 93,74 g  Tłuszcze: 65,08g  W tym nasycone kw. tł.: 20,17 g  Węglowodany: 290,61g  W tym cukry: 32,82g  Sód: 2024 mg  Błonnik: 28,05g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 06.03.2024 | | | |
| 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 100 g (7)  Papryka 70g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 100 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 100 g (7)  Papryka 70g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 100 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7)5g (7) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z kapustą i grzybami 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi kresowe 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z kapustą i grzybami 7 szt. (1,3,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi kresowe 7 szt. (1,3,7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70g (6)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1szt. | Banan 1szt. | Kiwi 1szt. | Banan 1szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2078 kcal  Białko: 71,52 g  Tłuszcze: 60,30 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,55 g  Węglowodany: 318,34g  W tym cukry: 52,22g  Sód: 1996 mg  Błonnik: 32,31 g | Energia: 1994 kcal  Białko: 80,41 g  Tłuszcze: 55,93 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,04g  Węglowodany: 301,69 g  W tym cukry: 52,72g  Sód: 1988 mg  Błonnik: 28,68g | Energia: 1987 kcal  Białko: 73,93 g  Tłuszcze: 54,64g  W tym nasycone kw. tł.: 14,82g  Węglowodany: 304,13g  W tym cukry: 47,51 g  Sód: 1972 mg  Błonnik: 33,60 g | Energia: 1957 kcal  Białko: 80,51g  Tłuszcze: 51,94g  W tym nasycone kw. tł.: 13,97g  Węglowodany: 301,68 g  W tym cukry: 52,63 g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 28,68 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 07.03.2024 | | | |
| 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 jajeczna 50 g (7)  Ogórek 60g  Sałata 5g  Kawa zbożowa 250ml (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) | 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) | 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) |
| II śniadanie | 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) |
| 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) |
| 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 roślinne 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: 2078 kcal  Białko: 96,82 g  Tłuszcze: 62,75g  W tym nasycone kw. tł.: 16,87g  Węglowodany: 289,61g  W tym cukry: 48,35 g  Sód: 1912 mg  Błonnik: 32,37 g | Energia: 1984 kcal  Białko: 96,28g  Tłuszcze: 52,59g  W tym nasycone kw. tł.: 16,26 g  Węglowodany: 294,15 g  W tym cukry: 46,71 g  Sód: 1936 mg  Błonnik: 25,14 g | Energia: 1985 kcal  Białko: 95,77 g  Tłuszcze: 51,76 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,76g  Węglowodany: 287,16 g  W tym cukry: 42,51 g  Sód: 1908 mg  Błonnik: 32,70 g | Energia: 1960 kcal  Białko: 96,34g  Tłuszcze: 50,20 g  W tym nasycone kw. tł.: 11,36g  Węglowodany: 294,04 g  W tym cukry: 46,62g  Sód: 1936 mg  Błonnik: 25,15 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 08.03.2024 | | | |
| 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 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 (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 (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) |
| 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 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) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Sałatka jarzynowa 70 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 3 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2151 kcal  Białko: 85,00 g  Tłuszcze: 69,63 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,69 g  Węglowodany: 307,28 g  W tym cukry: 52,82 g  Sód: 2084 mg  Błonnik: 32,92 g | Energia: 2018 kcal  Białko: 81,53 g  Tłuszcze: 63,34 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,81 g  Węglowodany: 293,30 g  W tym cukry: 46,7g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 30,33 g | Energia: 2142 kcal  Białko: 87,07 g  Tłuszcze: 67,39 g  W tym nasycone kw. tł.: 13,25g  Węglowodany: 304,50 g  W tym cukry: 46,07g  Sód: 1940 mg  Błonnik: 33,72g | Energia: 1972 kcal  Białko: 81,59 g  Tłuszcze: 58,45 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,97 g  Węglowodany: 293,19g  W tym cukry: 47,85 g  Sód: 1984 mg  Błonnik: 30,33 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 09.03.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło 15g (7)  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 |
| II śniadanie | 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 |
| 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 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) |
| 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 roślinne 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 | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2204 kcal  Białko: 95,12 g  Tłuszcze: 68,03 g  W tym nasycone kw. tł.: 23,02 g  Węglowodany: 309,68 g  W tym cukry: 48,7 g  Sód: 1924 mg  Błonnik: 32,77 g | Energia: 2105kcal  Białko: 87,90g  Tłuszcze: 65,41g  W tym nasycone kw. tł.: 22,38g  Węglowodany: 305,03g  W tym cukry: 51,13 g  Sód: 1904 mg  Błonnik: 30,00 g | Energia: 2152 kcal  Białko: 101,17 g  Tłuszcze: 63,31g  W tym nasycone kw. tł.: 19,39 g  Węglowodany: 298,94g  W tym cukry: 47,39g  Sód: 1912 mg  Błonnik: 33,78g | Energia: 2044kcal  Białko: 87,98 g  Tłuszcze: 58,89 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,28g  Węglowodany: 304,88g  W tym cukry: 51,01g  Sód: 1904 mg  Błonnik: 30,00 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 10.03.2024 | | | |
| 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 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 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  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) |
| Obiad | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza gryczana biała 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza gryczana biała 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| 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 roślinne 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 | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2074 kcal  Białko: 96,94 g  Tłuszcze: 59,19 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,24g  Węglowodany: 288,70 g  W tym cukry: 52,63 g  Sód: 1788 mg  Błonnik: 29,33 g | Energia: 2024 kcal  Białko: 93,03g  Tłuszcze: 56,78 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,92g  Węglowodany: 294,19g  W tym cukry: 53,04 g  Sód: 1820 mg  Błonnik: 23,24g | Energia: 2056 kcal  Białko: 99,01g  Tłuszcze: 55,95g  W tym nasycone kw. tł.: 16,73g  Węglowodany: 285,92g  W tym cukry: 48,5g  Sód: 1804 mg  Błonnik: 32,13g | Energia: 1978 kcal  Białko: 93,09 g  Tłuszcze: 51,89 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,85g  Węglowodany: 294,08 g  W tym cukry: 52,95g  Sód: 1820 mg  Błonnik: 23,24g |