|  |  |
| --- | --- |
| 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 gRzodkiewka 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 gRzodkiewka 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata 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: 64,71gW tym nasycone kw. tł.: 22,54g Węglowodany: 291,77gW tym cukry: 41,28gSód: 1980 mgBłonnik: 31,36g | Energia: 2027 kcal Białko: 87,71 g Tłuszcze: 64,18 gW tym nasycone kw. tł.: 21,48gWęglowodany: 286,33 gW tym cukry: 40,77 gSód: 1928 mgBłonnik: 21,65 g | Energia: 2073 kcal Białko: 92,81 g Tłuszcze: 61,97 gW tym nasycone kw. tł.: 18,39 gWęglowodany: 291,82gW tym cukry: 39,09 gSód: 1852 mgBłonnik: 32,16 g | Energia: 19798 kcal Białko: 89,57 g Tłuszcze: 58,26 gW tym nasycone kw. tł.: 17,53 gWęglowodany: 286,18 gW tym cukry: 40,65gSód: 1936 mgBłonnik: 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 gKawa 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 gKawa 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 gKawa 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) 350mlZiemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350mlZiemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350mlZiemniaki 200gBitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)Sos koperkowy 100ml (1,7,9)Brokuł gotowany 150g | Barszcz czerwony (1,7,9) 350mlZiemniaki 200gBitki 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: 70,29gW tym nasycone kw. tł.: 21,53 g Węglowodany: 285,30 gW tym cukry: 31,26 gSód: 2028 mgBłonnik: 32,33g | Energia: 2105 kcal Białko: 93,72g Tłuszcze: 69,21 gW tym nasycone kw. tł.: 21,20gWęglowodany: 290,65gW tym cukry: 32,85gSód: 2024 mgBłonnik: 28,05g | Energia: 2142 kcal Białko: 96,20 g Tłuszcze: 67,94gW tym nasycone kw. tł.: 20,37 gWęglowodany: 289,84gW tym cukry: 30,31 gSód: 1964 mgBłonnik: 32,58g | Energia: 2067 kcal Białko: 93,74 g Tłuszcze: 65,08gW tym nasycone kw. tł.: 20,17 gWęglowodany: 290,61gW tym cukry: 32,82gSód: 2024 mgBłonnik: 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 70gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Twarożek 100 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7)Twarożek 100 g (7)Papryka 70gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 100 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 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 70gPomidor 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 70gPomidor 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 gW tym nasycone kw. tł.: 19,55 g Węglowodany: 318,34gW tym cukry: 52,22gSód: 1996 mgBłonnik: 32,31 g | Energia: 1994 kcal Białko: 80,41 g Tłuszcze: 55,93 gW tym nasycone kw. tł.: 19,04gWęglowodany: 301,69 gW tym cukry: 52,72gSód: 1988 mgBłonnik: 28,68g | Energia: 1987 kcal Białko: 73,93 g Tłuszcze: 54,64gW tym nasycone kw. tł.: 14,82gWęglowodany: 304,13gW tym cukry: 47,51 gSód: 1972 mgBłonnik: 33,60 g | Energia: 1957 kcal Białko: 80,51g Tłuszcze: 51,94gW tym nasycone kw. tł.: 13,97gWęglowodany: 301,68 gW tym cukry: 52,63 gSód: 1980 mgBłonnik: 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 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gSałata 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)Ogórek 60g Sałata 5gKawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gSałata 5gKawa zbożowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150 gSos 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 gSos 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 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 | 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: 62,75gW tym nasycone kw. tł.: 16,87g Węglowodany: 289,61gW tym cukry: 48,35 gSód: 1912 mgBłonnik: 32,37 g | Energia: 1984 kcal Białko: 96,28g Tłuszcze: 52,59gW tym nasycone kw. tł.: 16,26 gWęglowodany: 294,15 gW tym cukry: 46,71 gSód: 1936 mgBłonnik: 25,14 g | Energia: 1985 kcal Białko: 95,77 g Tłuszcze: 51,76 gW tym nasycone kw. tł.: 12,76gWęglowodany: 287,16 gW tym cukry: 42,51 gSód: 1908 mgBłonnik: 32,70 g | Energia: 1960 kcal Białko: 96,34g Tłuszcze: 50,20 gW tym nasycone kw. tł.: 11,36gWęglowodany: 294,04 gW tym cukry: 46,62gSód: 1936 mgBłonnik: 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 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 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)Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta warzywna 70g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki 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 gHerbata 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 gHerbata 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 gW tym nasycone kw. tł.: 17,69 g Węglowodany: 307,28 gW tym cukry: 52,82 gSód: 2084 mgBłonnik: 32,92 g | Energia: 2018 kcal Białko: 81,53 g Tłuszcze: 63,34 gW tym nasycone kw. tł.: 20,81 gWęglowodany: 293,30 gW tym cukry: 46,7gSód: 1980 mgBłonnik: 30,33 g | Energia: 2142 kcal Białko: 87,07 g Tłuszcze: 67,39 gW tym nasycone kw. tł.: 13,25gWęglowodany: 304,50 gW tym cukry: 46,07gSód: 1940 mgBłonnik: 33,72g | Energia: 1972 kcal Białko: 81,59 g Tłuszcze: 58,45 gW tym nasycone kw. tł.: 12,97 gWęglowodany: 293,19gW tym cukry: 47,85 gSód: 1984 mgBłonnik: 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) 70gDżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gOgórek 60g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Serek kanapkowy naturalny (7) 70gDżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy naturalny (7) 70gWędlina wieprzowa 30 g (6)Ogórek 60g Herbata 250 mlPłatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy naturalny (7) 70gDżem truskawkowy, niskosłodzony 30 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250 mlPłatki 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 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 parowana 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 parowana 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 parowana 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)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 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)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 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 gW tym nasycone kw. tł.: 23,02 g Węglowodany: 309,68 gW tym cukry: 48,7 gSód: 1924 mgBłonnik: 32,77 g | Energia: 2105kcal Białko: 87,90g Tłuszcze: 65,41gW tym nasycone kw. tł.: 22,38gWęglowodany: 305,03gW tym cukry: 51,13 gSód: 1904 mgBłonnik: 30,00 g | Energia: 2152 kcal Białko: 101,17 g Tłuszcze: 63,31gW tym nasycone kw. tł.: 19,39 gWęglowodany: 298,94gW tym cukry: 47,39gSód: 1912 mgBłonnik: 33,78g | Energia: 2044kcal Białko: 87,98 g Tłuszcze: 58,89 gW tym nasycone kw. tł.: 17,28gWęglowodany: 304,88gW tym cukry: 51,01gSód: 1904 mgBłonnik: 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 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50g Pomidor (bez skóry) 80 gKakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 50 g (6)Papryka 70 gKakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50g Pomidor (bez skóry) 80 gKakao 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 gKotlet 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 gKotlet 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 gKotlet 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 gKotlet 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 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 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 gW tym nasycone kw. tł.: 22,24g Węglowodany: 288,70 gW tym cukry: 52,63 gSód: 1788 mgBłonnik: 29,33 g | Energia: 2024 kcal Białko: 93,03g Tłuszcze: 56,78 gW tym nasycone kw. tł.: 21,92gWęglowodany: 294,19gW tym cukry: 53,04 gSód: 1820 mgBłonnik: 23,24g | Energia: 2056 kcal Białko: 99,01g Tłuszcze: 55,95gW tym nasycone kw. tł.: 16,73gWęglowodany: 285,92gW tym cukry: 48,5gSód: 1804 mgBłonnik: 32,13g | Energia: 1978 kcal Białko: 93,09 g Tłuszcze: 51,89 gW tym nasycone kw. tł.: 15,85gWęglowodany: 294,08 gW tym cukry: 52,95gSód: 1820 mgBłonnik: 23,24g |