|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 11.03.2024 |
| 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 50g (6)Rzodkiewka 80gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50g (6)Rzodkiewka 80gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80gKawa zbożowa 250ml (7)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 | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 gPieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)Sos śmietankowy 100 mlKalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 gPieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)Sos śmietankowy 100 mlKalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 gPieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)Sos śmietankowy 100 mlKalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym (1,7,9) 350 mlZiemniaki 200 gPieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)Sos śmietankowy 100 mlKalafior gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 3 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2048 kcal Białko: 106,40g Tłuszcze: 69,36gW tym nasycone kw. tł.: 22,56g Węglowodany: 258,24gW tym cukry: 37,56gSód: 1972 mgBłonnik: 30,53g | Energia: 2002kcal Białko: 94,26g Tłuszcze: 69,67gW tym nasycone kw. tł.: 22,33gWęglowodany: 261,30gW tym cukry: 37,5gSód: 1992 mgBłonnik: 24,66g | Energia: 1977 kcal Białko: 96,76g Tłuszcze: 66,91gW tym nasycone kw. tł.: 20,30gWęglowodany: 251,53gW tym cukry: 35,38gSód: 1968 mgBłonnik: 32,37g | Energia: 1956 kcal Białko: 94,32 g Tłuszcze: 64,78gW tym nasycone kw. tł.: 17,70gWęglowodany: 261,19gW tym cukry: 37,46gSód: 1972 mgBłonnik: 24,66g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 12.03.2024 |
| 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)Ogórek świeży 60gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Ogórek świeży 60gHerbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g |
| Obiad | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Surówka z selera i marchewki 150 g (7,9)  | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Marchew gotowana 150 g (7,9)  | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Surówka z selera i marchewki 150 g (7,9)  | Zupa koperkowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Marchew gotowana 150 g (7,9)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Papryka 70g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Papryka 70g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1szt.  | Banan 1szt. | Kiwi 1szt.  | Banan 1szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2143 kcal Białko: 92,94g Tłuszcze: 66,68gW tym nasycone kw. tł.: 23,18g Węglowodany: 302,57 gW tym cukry: 53,03 gSód: 1984 mgBłonnik: 32,75g | Energia: 2099 kcal Białko: 90,39g Tłuszcze: 66,33gW tym nasycone kw. tł.: 22,32gWęglowodany: 300,01gW tym cukry: 54,15gSód: 1964 mgBłonnik: 28,62g | Energia: 2028 kcal Białko: 93,46 g Tłuszcze: 61,02 gW tym nasycone kw. tł.: 16,09gWęglowodany: 281,93gW tym cukry: 48,23gSód: 1980 mgBłonnik: 33,26 g | Energia: 2038 kcal Białko: 90,47g Tłuszcze: 59,81gW tym nasycone kw. tł.: 15,22gWęglowodany: 299,89gW tym cukry: 54,03gSód: 1972 mgBłonnik: 28,62g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 13.03.2024 |
| 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 kurczaka 70g (3,7)Pomidor 80gHerbata rumiankowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta z kurczaka 70g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata rumiankowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Pasta z kurczaka 70g (3,7)Pomidor 80gHerbata rumiankowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z kurczaka 70g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata rumiankowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | 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) |
| Obiad | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 gSos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 gSos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 gSos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 gSos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 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 wieprzowa 50 g (6)Pomidor 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Wędlina drobiowa 50 g (6)Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 3 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2059 kcal Białko: 94,22g Tłuszcze: 65,61gW tym nasycone kw. tł.: 22,42g Węglowodany: 284,59gW tym cukry: 50,4gSód: 2012 mgBłonnik: 31,84g | Energia: 2027 kcal Białko: 95,46g Tłuszcze: 63,71gW tym nasycone kw. tł.: 21,83gWęglowodany: 283,66gW tym cukry: 51,59gSód: 2044 mgBłonnik: 29,59g | Energia: 2041 kcal Białko: 96,29g Tłuszcze: 62,37gW tym nasycone kw. tł.: 18,91gWęglowodany: 281,81gW tym cukry: 47,27gSód: 2028 mgBłonnik: 33,64g | Energia: 1981 kcal Białko: 95,52g Tłuszcze: 58,82gW tym nasycone kw. tł.: 17,76gWęglowodany: 283,55gW tym cukry: 42,5gSód: 2044 mgBłonnik: 29,59g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 14.03.2024 |
| 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) Papryka 70 gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6) Papryka 70 gKakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKakao 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150gSos 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 150gSos vinegret 30 ml  | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150gSos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) |
| Obiad | Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)  | Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Dynia gotowana z marchewką 150 g (7)  | Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)  | Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziołowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Dynia gotowana z marchewką 150 g (7)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2083 kcal Białko: 101,22 g Tłuszcze: 70,31gW tym nasycone kw. tł.: 19,60gWęglowodany: 264,59gW tym cukry: 46,64gSód: 1856 mgBłonnik: 32,11g | Energia: 1976 kcal Białko: 102,96g Tłuszcze: 61,38gW tym nasycone kw. tł.: 19,17gWęglowodany: 260,54gW tym cukry: 49,58gSód: 1952 mgBłonnik: 27,79g | Energia: 2024 kcal Białko: 100,58 g Tłuszcze: 65,52 gW tym nasycone kw. tł.: 14,15 gWęglowodany: 256,27gW tym cukry: 45,46gSód: 1928 mgBłonnik: 32,44g | Energia: 1930 kcal Białko: 103,02g Tłuszcze: 56,49gW tym nasycone kw. tł.: 13,19 gWęglowodany: 260,43gW tym cukry: 48,95gSód: 1982 mgBłonnik: 27,79g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 15.03.2024 |
| 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 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło 5 g (7) Ser żółty 30 g (7) Sałata, liść, 5 g  | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5 g (7) Serek kanapkowy, naturalny 50 g (7) Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Serek kanapkowy, naturalny 50 g (7) Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Serek kanapkowy, naturalny 50 g (7) Sałata, liść, 5 g |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2085 kcal Białko: 95,78 g Tłuszcze: 73,23gW tym nasycone kw. tł.: 22,89g Węglowodany: 266,32gW tym cukry: 36,32gSód: 1916 mgBłonnik: 31,20g | Energia: 1968 kcal Białko: 87,18g Tłuszcze: 70,98gW tym nasycone kw. tł.: 21,94gWęglowodany: 256,22gW tym cukry: 40,6gSód: 1836 mgBłonnik: 24,01g | Energia: 2014 kcal Białko: 92,37g Tłuszcze: 64,80gW tym nasycone kw. tł.: 15,59gWęglowodany: 267,25gW tym cukry: 34,75gSód: 1900 mgBłonnik: 33,00g | Energia: 1939 kcal Białko: 87,61g Tłuszcze: 68,08gW tym nasycone kw. tł.: 14,89gWęglowodany: 255,50gW tym cukry: 41,15gSód: 1836 mgBłonnik: 25,07g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 16.03.2024 |
| 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 wieprzowa 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Ogórek 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 50g (6)Serek kanapkowy naturalny 30 g Ogórek 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 50g (6)Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | 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) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g(1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml |
| II kolacja | Wafle ryżowe 3 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. | Jabłko 1 szt. | Wafle ryżowe 3 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2072 kcal Białko: 89,56 g Tłuszcze: 53,59gW tym nasycone kw. tł.: 20,26 g Węglowodany: 320,22gW tym cukry: 50,17gSód: 1900 mgBłonnik: 33,81g | Energia: 2027 kcal Białko: 87,80g Tłuszcze: 51,15gW tym nasycone kw. tł.: 19,43gWęglowodany: 320,55gW tym cukry: 52,8gSód: 1912 mgBłonnik: 28,70g | Energia: 2054 kcal Białko: 91,63g Tłuszcze: 50,35gW tym nasycone kw. tł.: 16,65gWęglowodany: 317,44gW tym cukry: 36,94gSód: 2012 mgBłonnik: 35,61g | Energia: 1996 kcal Białko: 87,87g Tłuszcze: 47,91gW tym nasycone kw. tł.: 14,60gWęglowodany: 320,45gW tym cukry: 52,71gSód: 1940 mgBłonnik: 28,70g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 17.03.2024 |
| 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 50 g (7) Sałata, liść, 5 g Rzodkiewka 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Rzodkiewka 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)  | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)  | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)  | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)  |
| Obiad | Zupa minestrone 350 ml (1,9)Ziemniaki gotowane 200 gFilet drobiowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)Surówka z selera 150 g (7,9)  | Zupa minestrone 350 ml (1,9)Ziemniaki gotowane 200 gFilet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9) | Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 gFilet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)Surówka z selera 150 g (7,9) | Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 gFilet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 50 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 50 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 50 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g Pasta z indyka 50 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) | Maślanka 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2080 kcal Białko: 97,09 g Tłuszcze: 65,88gW tym nasycone kw. tł.: 22,89g Węglowodany: 281,64gW tym cukry: 48,82gSód: 2016 mgBłonnik: 31,74g | Energia: 2055 kcal Białko: 90,29g Tłuszcze: 65,97gW tym nasycone kw. tł.: 22,43gWęglowodany: 287,62gW tym cukry: 49,41gSód: 1992 mgBłonnik: 28,42g | Energia: 2033 kcal Białko: 87,55g Tłuszcze: 61,41gW tym nasycone kw. tł.: 17,13gWęglowodany: 285,83gW tym cukry: 47,56gSód: 1968 mgBłonnik: 32,89g | Energia: 1994 kcal Białko: 90,37g Tłuszcze: 59,45 gW tym nasycone kw. tł.: 16,38gWęglowodany: 287,47gW tym cukry: 49,3gSód: 1972 mgBłonnik: 28,42g |