|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 80g  Kawa 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) 80g  Kawa 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 80g  Kawa 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) 80g  Kawa 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 g  Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)  Sos śmietankowy 100 ml  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200 g  Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)  Sos śmietankowy 100 ml  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200 g  Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)  Sos śmietankowy 100 ml  Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym (1,7,9) 350 ml  Ziemniaki 200 g  Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9)  Sos śmietankowy 100 ml  Kalafior 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: 69,36g  W tym nasycone kw. tł.: 22,56g  Węglowodany: 258,24g  W tym cukry: 37,56g  Sód: 1972 mg  Błonnik: 30,53g | Energia: 2002kcal  Białko: 94,26g  Tłuszcze: 69,67g  W tym nasycone kw. tł.: 22,33g  Węglowodany: 261,30g  W tym cukry: 37,5g  Sód: 1992 mg  Błonnik: 24,66g | Energia: 1977 kcal  Białko: 96,76g  Tłuszcze: 66,91g  W tym nasycone kw. tł.: 20,30g  Węglowodany: 251,53g  W tym cukry: 35,38g  Sód: 1968 mg  Błonnik: 32,37g | Energia: 1956 kcal  Białko: 94,32 g  Tłuszcze: 64,78g  W tym nasycone kw. tł.: 17,70g  Węglowodany: 261,19g  W tym cukry: 37,46g  Sód: 1972 mg  Błonnik: 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 60g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Ogórek świeży 60g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 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 ml  Kasza 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 ml  Kasza 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 ml  Kasza 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: 66,68g  W tym nasycone kw. tł.: 23,18g  Węglowodany: 302,57 g  W tym cukry: 53,03 g  Sód: 1984 mg  Błonnik: 32,75g | Energia: 2099 kcal  Białko: 90,39g  Tłuszcze: 66,33g  W tym nasycone kw. tł.: 22,32g  Węglowodany: 300,01g  W tym cukry: 54,15g  Sód: 1964 mg  Błonnik: 28,62g | Energia: 2028 kcal  Białko: 93,46 g  Tłuszcze: 61,02 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,09g  Węglowodany: 281,93g  W tym cukry: 48,23g  Sód: 1980 mg  Błonnik: 33,26 g | Energia: 2038 kcal  Białko: 90,47g  Tłuszcze: 59,81g  W tym nasycone kw. tł.: 15,22g  Węglowodany: 299,89g  W tym cukry: 54,03g  Sód: 1972 mg  Błonnik: 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 80g  Herbata 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) 80g  Herbata 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 80g  Herbata 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) 80g  Herbata 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 g  Sos 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 g  Sos 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 g  Sos 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 g  Sos 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: 65,61g  W tym nasycone kw. tł.: 22,42g  Węglowodany: 284,59g  W tym cukry: 50,4g  Sód: 2012 mg  Błonnik: 31,84g | Energia: 2027 kcal  Białko: 95,46g  Tłuszcze: 63,71g  W tym nasycone kw. tł.: 21,83g  Węglowodany: 283,66g  W tym cukry: 51,59g  Sód: 2044 mg  Błonnik: 29,59g | Energia: 2041 kcal  Białko: 96,29g  Tłuszcze: 62,37g  W tym nasycone kw. tł.: 18,91g  Węglowodany: 281,81g  W tym cukry: 47,27g  Sód: 2028 mg  Błonnik: 33,64g | Energia: 1981 kcal  Białko: 95,52g  Tłuszcze: 58,82g  W tym nasycone kw. tł.: 17,76g  Węglowodany: 283,55g  W tym cukry: 42,5g  Sód: 2044 mg  Błonnik: 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 g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kakao 250ml (7) |
| II śniadanie | 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 150g  Sos vinegret 30 ml | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150g  Sos 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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: 70,31g  W tym nasycone kw. tł.: 19,60g  Węglowodany: 264,59g  W tym cukry: 46,64g  Sód: 1856 mg  Błonnik: 32,11g | Energia: 1976 kcal  Białko: 102,96g  Tłuszcze: 61,38g  W tym nasycone kw. tł.: 19,17g  Węglowodany: 260,54g  W tym cukry: 49,58g  Sód: 1952 mg  Błonnik: 27,79g | Energia: 2024 kcal  Białko: 100,58 g  Tłuszcze: 65,52 g  W tym nasycone kw. tł.: 14,15 g  Węglowodany: 256,27g  W tym cukry: 45,46g  Sód: 1928 mg  Błonnik: 32,44g | Energia: 1930 kcal  Białko: 103,02g  Tłuszcze: 56,49g  W tym nasycone kw. tł.: 13,19 g  Węglowodany: 260,43g  W tym cukry: 48,95g  Sód: 1982 mg  Błonnik: 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 80g  Herbata 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) 80g  Herbata 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 80g  Herbata 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) 80g  Herbata 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 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)  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 |
| 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: 73,23g  W tym nasycone kw. tł.: 22,89g  Węglowodany: 266,32g  W tym cukry: 36,32g  Sód: 1916 mg  Błonnik: 31,20g | Energia: 1968 kcal  Białko: 87,18g  Tłuszcze: 70,98g  W tym nasycone kw. tł.: 21,94g  Węglowodany: 256,22g  W tym cukry: 40,6g  Sód: 1836 mg  Błonnik: 24,01g | Energia: 2014 kcal  Białko: 92,37g  Tłuszcze: 64,80g  W tym nasycone kw. tł.: 15,59g  Węglowodany: 267,25g  W tym cukry: 34,75g  Sód: 1900 mg  Błonnik: 33,00g | Energia: 1939 kcal  Białko: 87,61g  Tłuszcze: 68,08g  W tym nasycone kw. tł.: 14,89g  Węglowodany: 255,50g  W tym cukry: 41,15g  Sód: 1836 mg  Błonnik: 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 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g(1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  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: 2072 kcal  Białko: 89,56 g  Tłuszcze: 53,59g  W tym nasycone kw. tł.: 20,26 g  Węglowodany: 320,22g  W tym cukry: 50,17g  Sód: 1900 mg  Błonnik: 33,81g | Energia: 2027 kcal  Białko: 87,80g  Tłuszcze: 51,15g  W tym nasycone kw. tł.: 19,43g  Węglowodany: 320,55g  W tym cukry: 52,8g  Sód: 1912 mg  Błonnik: 28,70g | Energia: 2054 kcal  Białko: 91,63g  Tłuszcze: 50,35g  W tym nasycone kw. tł.: 16,65g  Węglowodany: 317,44g  W tym cukry: 36,94g  Sód: 2012 mg  Błonnik: 35,61g | Energia: 1996 kcal  Białko: 87,87g  Tłuszcze: 47,91g  W tym nasycone kw. tł.: 14,60g  Węglowodany: 320,45g  W tym cukry: 52,71g  Sód: 1940 mg  Błonnik: 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 g  Filet 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 g  Filet 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 g  Filet 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 g  Filet 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z indyka 50 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 50 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g  Pasta z indyka 50 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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: 65,88g  W tym nasycone kw. tł.: 22,89g  Węglowodany: 281,64g  W tym cukry: 48,82g  Sód: 2016 mg  Błonnik: 31,74g | Energia: 2055 kcal  Białko: 90,29g  Tłuszcze: 65,97g  W tym nasycone kw. tł.: 22,43g  Węglowodany: 287,62g  W tym cukry: 49,41g  Sód: 1992 mg  Błonnik: 28,42g | Energia: 2033 kcal  Białko: 87,55g  Tłuszcze: 61,41g  W tym nasycone kw. tł.: 17,13g  Węglowodany: 285,83g  W tym cukry: 47,56g  Sód: 1968 mg  Błonnik: 32,89g | Energia: 1994 kcal  Białko: 90,37g  Tłuszcze: 59,45 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,38g  Węglowodany: 287,47g  W tym cukry: 49,3g  Sód: 1972 mg  Błonnik: 28,42g |