|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 25.03.2024 |
| 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 i warzyw 70 g Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1)Masło 15g (7) Pasta warzywna 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw 70 g Pomidor 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)Masło roślinne 15 g (7)Pasta warzywna 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250 ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata 5g  | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Wędlina drobiowa 30 g (6)Sałata 5g |
| Obiad | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gFilet drobiowy parowany 100 g (1,9)Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło (7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gFilet drobiowy parowany 100 g (1,9)Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło (7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gFilet drobiowy parowany 100 g (1,9)Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło (7) 150g | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200gFilet drobiowy parowany 100 g (1,9)Sos własny 100 ml (1,7,9)Buraczki tarte podane na ciepło (7) 150g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Ser żółty 50 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)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: 2060 kcal Białko: 92,84 g Tłuszcze: 62,88 gW tym nasycone kw. tł.: 22,70g Węglowodany: 290,95gW tym cukry: 49,38 gSól: 4,26gBłonnik: 31,61g | Energia: 1978 kcal Białko: 86,96 g Tłuszcze: 60,14 g W tym nasycone kw. tł.: 22,10g Węglowodany: 287,39gW tym cukry: 50,44gSól: 4,39gBłonnik: 28,84g | Energia: 2001 kcal Białko: 91,56 g Tłuszcze: 62,16 g W tym nasycone kw. tł.: 20,33 g Węglowodany: 275,00gW tym cukry: 46,05 gSól: 4,25gBłonnik: 33,05g | Energia: 1971 kcal Białko: 87,11 g Tłuszcze: 58,64 g W tym nasycone kw. tł.: 20,33 g Węglowodany: 289,42 gW tym cukry: 50,35 gSól: 4,39gBłonnik: 28,84g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 26.03.2024 |
| 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 50g (6)Papryka 70 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Papryka 70 gKawa 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) 80 gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło 5g (7)Pasta jajeczna 30 g (3,7)  Sałata, liść  | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata, liść | Pieczywo pszenne 45g (1)Masło roślinne 5g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7)  Sałata, liść |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ryż brązowy 150 g Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9) Sos orientalny 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ryż biały 150 g Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9) Sos orientalny 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9)Ryż brązowy 150 g Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9) Sos orientalny 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany (7) 150g | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,7,9)Ryż biały 150 g Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g (1,3,9) Sos orientalny 100 ml (1,7,9) Kalafior gotowany (7) 150g |
| 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 (7) Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2183 kcal Białko: 101,80g Tłuszcze: 70,62 gW tym nasycone kw. tł.: 23,20g Węglowodany:293,29 gW tym cukry: 33,76 gSól: 4,69gBłonnik: 32,11g | Energia: 2092 kcal Białko: 102,50 g Tłuszcze: 63,71g W tym nasycone kw. tł.: 21,91 g Węglowodany: 291,20 gW tym cukry: 33,24 gSól: 4,70gBłonnik: 27,80 g | Energia: 2037 kcal Białko: 100,64g Tłuszcze: 60,21 g W tym nasycone kw. tł.: 16,47 g Węglowodany: 277,52gW tym cukry: 33,62 gSól: 4,67gBłonnik: 33,55g | Energia: 2031 kcal Białko: 102,58 g Tłuszcze: 57,19g W tym nasycone kw. tł.: 15,81 g Węglowodany: 291,05 gW tym cukry: 33,12 gSól: 4,70Błonnik: 27,80 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 27.03.2024 |
| 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 (6) Ogórek świeży 60g Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Ogórek świeży 60g Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata rumiankowa 250ml (7) |
| 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 | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym 200 g (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)  | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym 200 g (1,7,9) Seler gotowany 150 g (9)  | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym 200 g (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)  | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym 200 g (1,7,9) Seler gotowany 150 g (9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70g (3,7)Sałata, liść 5 g Papryka 70 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70g (3,7)Sałata, liść 5 g Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70g (3,7)Sałata, liść 5 g Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 70g (3,7)Sałata, liść 5 g Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Kiwi 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
| Wartość odżywcza | Energia: 2119 kcal Białko: 92,23 g Tłuszcze: 63,51 gW tym nasycone kw. tł.: 17,95 g Węglowodany: 304,84 gW tym cukry: 52,21 gSól: 4,56 g Błonnik: 32,87 g | Energia: 2026 kcal Białko: 91,50g Tłuszcze: 54,72g W tym nasycone kw. tł.: 17,34g Węglowodany: 306,71gW tym cukry: 52,63gSól: 4,49gBłonnik: 30,25g | Energia: 1973 kcal Białko: 91,77 g Tłuszcze: 60,03 g W tym nasycone kw. tł.: 12,31 g Węglowodany: 272,45 gW tym cukry: 48,39 gSól: 4,65gBłonnik: 33,74 g | Energia: 1988 kcal Białko: 91,60 g Tłuszcze: 50,67 g W tym nasycone kw. tł.: 12,27g Węglowodany: 306,69 gW tym cukry: 52,54 gSól: 4,53 gBłonnik: 28,70 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 28.03.2024 |
| 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 70 g (7) Ogórek świeży 60 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek świeży 60 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| 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 150gSos 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 150gSos jogurtowo-ziołowy 80 ml (7) |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7)Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem razowym 350 ml (1,9)Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Brokuł gotowany 150g  | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Brokuł gotowany 150g  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor 80 g Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)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: 2093 kcal Białko: 100,63 g Tłuszcze: 57,90 gW tym nasycone kw. tł.: 18,64 g Węglowodany: 304,55 gW tym cukry: 37,04 gSól: 4,99 g Błonnik: 30,92g | Energia: 2010 kcal Białko: 103,85 g Tłuszcze: 50,78 g W tym nasycone kw. tł.: 18,45g Węglowodany: 297,77gW tym cukry: 38,65gSól: 4,76gBłonnik: 26,69g | Energia: 2003 kcal Białko: 101,07 g Tłuszcze: 51,02 g W tym nasycone kw. tł.: 12,27g Węglowodany: 292,31 gW tym cukry: 37,35gSól: 5,02gBłonnik: 31,31 g | Energia: 2009 kcal Białko: 103,91 g Tłuszcze: 50,89 g W tym nasycone kw. tł.: 12,72g Węglowodany: 297,66gW tym cukry: 38,56 gSól: 4,76 gBłonnik: 26,69 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 29.03.2024 |
| Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Ser żółty 50 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Rzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| 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 | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100 g (1,3,4,7)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kiszonej kapusty 150 g  | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z marchewki blanszowanej 150 g | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kiszonej kapusty 150 g  | Zupa minestrone 350 ml (1, 9)Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (4)Sos koperkowo – cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z marchewki blanszowanej 150 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna 70 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Kiwi 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
| Wartość odżywcza | Energia: 2068 kcal Białko: 87,85 g Tłuszcze: 68,68 g W tym nasycone kw. tł.: 21,03 g Węglowodany: 280,58 gW tym cukry: 50,86gSól: 4,60gBłonnik: 30,06g | Energia: 1996 kcal Białko: 81,25g Tłuszcze: 62,34 g W tym nasycone kw. tł.: 21,73g Węglowodany: 288,27 gW tym cukry: 50,78gSól: 4,69gBłonnik: 24,34g | Energia: 1974 kcal Białko: 89,25 g Tłuszcze: 65,40g W tym nasycone kw. tł.: 18,44 g Węglowodany: 258,97 gW tym cukry: 48,13gSól: 4,65 gBłonnik: 31,12 g | Energia: 1973 kcal Białko: 81,31 g Tłuszcze: 59,95 g W tym nasycone kw. tł.: 17,83g Węglowodany: 288,16gW tym cukry: 50,69 gSól: 4,69gBłonnik: 24,34 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 30.03.2024 |
| Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Ogórek 60g Sałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6)Ogórek 60g Sałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80 gSałata, liść 5gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy (7) 150g | Jogurt owocowy (7) 150g | Jogurt naturalny (7) 150g | Jogurt owocowy (7) 150g |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z selera 150 g (7,9)  | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)  | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120gSos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z selera 150 g (7,9)  | Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Papryka 70 gHerbata 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) Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml |
| II kolacja | Gruszka 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2178 kcal Białko: 95,63 g Tłuszcze: 67,32 gW tym nasycone kw. tł.: 21,28g Węglowodany: 309,54 gW tym cukry: 39,10 gSól: 5,05 gBłonnik: 32,05 g | Energia: 2161 kcal Białko: 96,93 g Tłuszcze: 67,19 g W tym nasycone kw. tł.: 20,97g Węglowodany: 308,53 gW tym cukry: 39,53gSól: 4,98gBłonnik: 30,97 g | Energia: 2082 kcal Białko: 95,15 gTłuszcze: 63,66g W tym nasycone kw. tł.: 15,68g Węglowodany: 290,47 gW tym cukry: 36,82 gSól: 4,93gBłonnik: 33,04g | Energia: 2115kcal Białko: 96,99 g Tłuszcze: 62,30 g W tym nasycone kw. tł.: 14,90g Węglowodany: 308,42 gW tym cukry: 39,44gSól: 4,98 gBłonnik: 30,97 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 31.03.2024 |
| 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) Jajka gotowane na twardo z majonezem i szczypiorkiem 2 szt. (3,7)Sałata, liść 5 gRzodkiewka 80 gHerbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Jajka gotowane na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem 2 szt. (3,7)Sałata, liść 5 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Jajka gotowane na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem 2 szt. (3,7)Sałata, liść 5 gRzodkiewka 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Jajka gotowane na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem 2 szt. (3,7)Sałata, liść 5 gPomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II śniadanie | Sernik 1 szt. (1,3,7) | Sernik 1 szt. (1,3,7) | Sernik 1 szt. (1,3,7) | Sernik 1 szt. (1,3,7) |
| Obiad | Żurek z białą kiełbasą 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200gUdko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)Sos jasny 100 ml (1,7,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Żurek z białą kiełbasą 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200gUdko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)Sos jasny 100 ml (1,7,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Żurek z białą kiełbasą 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200gUdko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)Sos jasny 100 ml (1,7,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) | Żurek z białą kiełbasą 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200gUdko drobiowe pieczone 1szt.(min.120g)Sos jasny 100 ml (1,7,9)Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 50 g (1,3,6,9)Sałatka jarzynowa 70 g (1,3,7)Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 50 g (1,3,6,9)Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (1,3,7)Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 50 g (1,3,6,9)Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (1,3,7)Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasztet drobiowo-warzywny 50 g (1,3,6,9)Sałatka jarzynowa na jogurcie 70 g (1,3,7)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: 2080 kcal Białko: 96,09 g Tłuszcze: 60,67 gW tym nasycone kw. tł.: 22,34g Węglowodany: 293,69gW tym cukry: 45,66gSól: 4,35gBłonnik: 30,87 g | Energia: 2012 kcal Białko: 87,25g Tłuszcze: 61,46 g W tym nasycone kw. tł.: 24,48g Węglowodany: 288,14gW tym cukry: 52,26gSól: 4,37gBłonnik: 28,22g | Energia: 1971 kcal Białko: 94,73 g Tłuszcze: 54,63 g W tym nasycone kw. tł.: 17,24 g Węglowodany: 277,58gW tym cukry: 44,3gSól: 4,45 gBłonnik: 31,31g | Energia: 1976 kcal Białko: 90,98 g Tłuszcze: 56,01 g W tym nasycone kw. tł.: 16,87 g Węglowodany: 288,36gW tym cukry: 52,3 gSól: 4,37gBłonnik: 28,22g |