|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)  Pasta warzywna 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw 70 g  Pomidor 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7) Pasta warzywna 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 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 200g  Filet 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 200g  Filet 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 200g  Filet 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 200g  Filet 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  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: 2060 kcal  Białko: 92,84 g  Tłuszcze: 62,88 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,70g  Węglowodany: 290,95g  W tym cukry: 49,38 g  Sól: 4,26g  Błonnik: 31,61g | Energia: 1978 kcal  Białko: 86,96 g  Tłuszcze: 60,14 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,10g  Węglowodany: 287,39g  W tym cukry: 50,44g  Sól: 4,39g  Błonnik: 28,84g | Energia: 2001 kcal  Białko: 91,56 g  Tłuszcze: 62,16 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,33 g  Węglowodany: 275,00g  W tym cukry: 46,05 g  Sól: 4,25g  Błonnik: 33,05g | Energia: 1971 kcal  Białko: 87,11 g  Tłuszcze: 58,64 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,33 g  Węglowodany: 289,42 g  W tym cukry: 50,35 g  Sól: 4,39g  Błonnik: 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 g  Kawa 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 g  Kawa 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 g  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) 80 g  Kawa 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 g  W tym nasycone kw. tł.: 23,20g  Węglowodany:293,29 g  W tym cukry: 33,76 g  Sól: 4,69g  Błonnik: 32,11g | Energia: 2092 kcal  Białko: 102,50 g  Tłuszcze: 63,71g  W tym nasycone kw. tł.: 21,91 g  Węglowodany: 291,20 g  W tym cukry: 33,24 g  Sól: 4,70g  Błonnik: 27,80 g | Energia: 2037 kcal  Białko: 100,64g  Tłuszcze: 60,21 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,47 g  Węglowodany: 277,52g  W tym cukry: 33,62 g  Sól: 4,67g  Błonnik: 33,55g | Energia: 2031 kcal  Białko: 102,58 g  Tłuszcze: 57,19g  W tym nasycone kw. tł.: 15,81 g  Węglowodany: 291,05 g  W tym cukry: 33,12 g  Sól: 4,70  Błonnik: 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 g  Herbata 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 g  Herbata 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 g Herbata 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 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70g (3,7)  Sałata, liść 5 g  Papryka 70 g Herbata 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 g Herbata 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 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,95 g  Węglowodany: 304,84 g  W tym cukry: 52,21 g  Sól: 4,56 g  Błonnik: 32,87 g | Energia: 2026 kcal  Białko: 91,50g  Tłuszcze: 54,72g  W tym nasycone kw. tł.: 17,34g  Węglowodany: 306,71g  W tym cukry: 52,63g  Sól: 4,49g  Błonnik: 30,25g | Energia: 1973 kcal  Białko: 91,77 g  Tłuszcze: 60,03 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,31 g  Węglowodany: 272,45 g  W tym cukry: 48,39 g  Sól: 4,65g  Błonnik: 33,74 g | Energia: 1988 kcal  Białko: 91,60 g  Tłuszcze: 50,67 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,27g  Węglowodany: 306,69 g  W tym cukry: 52,54 g  Sól: 4,53 g  Błonnik: 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 g  Sałata, liść 5g  Kawa 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) 60g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 g  Sałata, liść 5g  Kawa 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) 60g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 150g  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 150g  Sos 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 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,64 g  Węglowodany: 304,55 g  W tym cukry: 37,04 g  Sól: 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: 297,77g  W tym cukry: 38,65g  Sól: 4,76g  Błonnik: 26,69g | Energia: 2003 kcal  Białko: 101,07 g  Tłuszcze: 51,02 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,27g  Węglowodany: 292,31 g  W tym cukry: 37,35g  Sól: 5,02g  Błonnik: 31,31 g | Energia: 2009 kcal  Białko: 103,91 g  Tłuszcze: 50,89 g  W tym nasycone kw. tł.: 12,72g  Węglowodany: 297,66g  W tym cukry: 38,56 g  Sól: 4,76 g  Błonnik: 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 g  W tym cukry: 50,86g  Sól: 4,60g  Błonnik: 30,06g | Energia: 1996 kcal  Białko: 81,25g  Tłuszcze: 62,34 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,73g  Węglowodany: 288,27 g  W tym cukry: 50,78g  Sól: 4,69g  Błonnik: 24,34g | Energia: 1974 kcal  Białko: 89,25 g  Tłuszcze: 65,40g  W tym nasycone kw. tł.: 18,44 g  Węglowodany: 258,97 g  W tym cukry: 48,13g  Sól: 4,65 g  Błonnik: 31,12 g | Energia: 1973 kcal  Białko: 81,31 g  Tłuszcze: 59,95 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,83g  Węglowodany: 288,16g  W tym cukry: 50,69 g  Sól: 4,69g  Błonnik: 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 5g  Kawa 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 g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 5g  Kawa 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 g  Sałata, liść 5g  Kawa 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 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) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Papryka 70 g 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) Papryka 70 g 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 | 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 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,28g  Węglowodany: 309,54 g  W tym cukry: 39,10 g  Sól: 5,05 g  Błonnik: 32,05 g | Energia: 2161 kcal  Białko: 96,93 g  Tłuszcze: 67,19 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,97g  Węglowodany: 308,53 g  W tym cukry: 39,53g  Sól: 4,98g  Błonnik: 30,97 g | Energia: 2082 kcal  Białko: 95,15 g Tłuszcze: 63,66g  W tym nasycone kw. tł.: 15,68g  Węglowodany: 290,47 g  W tym cukry: 36,82 g  Sól: 4,93g  Błonnik: 33,04g | Energia: 2115kcal  Białko: 96,99 g  Tłuszcze: 62,30 g  W tym nasycone kw. tł.: 14,90g  Węglowodany: 308,42 g  W tym cukry: 39,44g  Sól: 4,98 g  Błonnik: 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 g  Rzodkiewka 80 g  Herbata 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 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 g  Rzodkiewka 80 g  Herbata 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 g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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 200g  Udko 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 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,34g  Węglowodany: 293,69g  W tym cukry: 45,66g  Sól: 4,35g  Błonnik: 30,87 g | Energia: 2012 kcal  Białko: 87,25g  Tłuszcze: 61,46 g  W tym nasycone kw. tł.: 24,48g  Węglowodany: 288,14g  W tym cukry: 52,26g  Sól: 4,37g  Błonnik: 28,22g | Energia: 1971 kcal  Białko: 94,73 g  Tłuszcze: 54,63 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,24 g  Węglowodany: 277,58g  W tym cukry: 44,3g  Sól: 4,45 g  Błonnik: 31,31g | Energia: 1976 kcal  Białko: 90,98 g  Tłuszcze: 56,01 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,87 g  Węglowodany: 288,36g  W tym cukry: 52,3 g  Sól: 4,37g  Błonnik: 28,22g |