|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 29.04.2024 | | | |
| 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)  Wędlina drobiowa 70 g (6)  Papryka 70 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70 g (6)  Sałata 10 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70 g (6)  Papryka 70 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70 g (6)  Sałata 10 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Sałata, liść, 5 g  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Sałata, liść, 5 g  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Sałata, liść, 5 g  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Sałata, liść, 5 g  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7) |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Kasza gryczana biała 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Kasza jęczmienna 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Kasza gryczana biała 150 g  Kotlet wieprzowy parowany 100 g (1,3)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)  Kasza jęczmienna 150 g  Kotlet 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)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml |
| II kolacja | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7) Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)  Jabłko pieczone 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7)  Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)  Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 1998 kcal  Białko: 96,66g  Tłuszcze: 64,28g  W tym nasycone kw. tł.: 24,86g  Węglowodany: 263,14g  W tym cukry: 51,28g  Sól: 5,27g  Błonnik: 29,01g | Energia: 1990 kcal  Białko: 92,76 g  Tłuszcze: 62,90 g  W tym nasycone kw. tł.: 24,98g  Węglowodany: 276,62 g  W tym cukry: 51,69 g  Sól: 5,48g  Błonnik: 22,28g | Energia: 1974 kcal  Białko: 97,00 g  Tłuszcze: 65,49 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,47 g  Węglowodany: 250,77g  W tym cukry: 37,63 g  Sól: 5,03g  Błonnik: 32,11 g | Energia: 1990 kcal  Białko: 92,76 g  Tłuszcze: 62,90 g  W tym nasycone kw. tł.: 24,98g  Węglowodany: 276,62 g  W tym cukry: 51,69 g  Sól: 5,48g  Błonnik: 22,28g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 30.04.2024 | | | |
| 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 50g (7)  Pomidor 80 g  Kawa 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 | Pieczywo pszenno–żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70g (7)  Pomidor 80 g  Kawa 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 z zielonego groszku 30g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30g (3,7)  Sałata, liść 5g |
| Obiad | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Bitki z indyka parowane 100 g (1,7,9)  Sos koperkowy 100ml (1,7,9)  Brokuł gotowany 150g | Krem pomidorowy 350ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Bitki 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)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  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: 2226 kcal  Białko: 97,38 g  Tłuszcze: 78,21g  W tym nasycone kw. tł.: 22,47 g  Węglowodany: 293,96 g  W tym cukry: 53,67 g  Sól: 4,90 g  Błonnik: 37,60g | Energia: 2221 kcal  Białko: 87,26g  Tłuszcze: 77,07 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,68g  Węglowodany: 310,67g  W tym cukry: 54,22g  Sól: 5,07 g  Błonnik: 32,69g | Energia: 2082 kcal  Białko: 85,04 g  Tłuszcze: 78,10g  W tym nasycone kw. tł.: 22,63 g  Węglowodany: 266,88g  W tym cukry: 40,8 g  Sól: 4,92 g  Błonnik: 40,46g | Energia: 2221 kcal  Białko: 87,26g  Tłuszcze: 77,07 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,68g  Węglowodany: 310,67g  W tym cukry: 54,22g  Sól: 5,07 g  Błonnik: 32,69g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 01.05.2024 | | | |
| 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)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor 80g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Sałata 10 g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Pomidor 80g  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Sałata 10 g  Herbata 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 kurczakiem 7 szt. (1,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Pierogi z kurczakiem 7 szt. (1,7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)   Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2047 kcal  Białko: 90,72 g  Tłuszcze: 73,38 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,96 g  Węglowodany: 262,99g  W tym cukry: 51,15g  Sól: 5,10 g  Błonnik: 24,17 g | Energia: 2022 kcal  Białko: 92,32 g  Tłuszcze: 65,82 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,97g  Węglowodany: 275,48 g  W tym cukry: 51,83g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 20,78g | Energia: 1985 kcal  Białko: 92,15 g  Tłuszcze: 67,44g  W tym nasycone kw. tł.: 17,45g  Węglowodany: 256,52g  W tym cukry: 49,67 g  Sól: 5,06g  Błonnik: 27,23g | Energia: 2022 kcal  Białko: 92,32 g  Tłuszcze: 65,82 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,97g  Węglowodany: 275,48 g  W tym cukry: 51,83g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 20,78g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 02.05.2024 | | | |
| 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 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Papryka 70 g  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150 g | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) | Mix sałat z pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150 g | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7) |
| Obiad | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1) | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1) | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1) | Barszcz czerwony (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt.  Jogurt naturalny 150 g (7) | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2002 kcal  Białko: 96,86 g  Tłuszcze: 62,77g  W tym nasycone kw. tł.: 19,53g  Węglowodany: 270,54g  W tym cukry: 49,49 g  Sól: 4,76g  Błonnik: 32,08 g | Energia: 1973 kcal  Białko: 97,36g  Tłuszcze: 53,60g  W tym nasycone kw. tł.: 19,54 g  Węglowodany: 286,75 g  W tym cukry: 50,3 g  Sól: 4,98 g  Błonnik: 24,07 g | Energia: 1975 kcal  Białko: 102,76 g  Tłuszcze: 59,47 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,04g  Węglowodany: 262,06 g  W tym cukry: 48,63 g  Sól: 4,72 g  Błonnik: 36,84 g | Energia: 1969 kcal  Białko: 100,72g  Tłuszcze: 51,85 g  W tym nasycone kw. tł.: 15,90g  Węglowodany: 286,92 g  W tym cukry: 52,79g  Sól: 5,03g  Błonnik: 24,07 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 03.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)  Pomidor 80 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta warzywna 70g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy 70g (6,7)  Pomidor 80 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta warzywna 70g (7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  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 | 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)  Ser żółty 50 g (7)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Serek kanapkowy naturalny (7) 70g  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny (7) 70g Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)   Serek kanapkowy naturalny (7) 70 g  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2229 kcal  Białko: 94,58 g  Tłuszcze: 73,11 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,53 g  Węglowodany: 310,23 g  W tym cukry: 51,74 g  Sól: 4,69 g  Błonnik: 39,79 g | Energia: 2047 kcal  Białko: 78,12 g  Tłuszcze: 66,97 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,43 g  Węglowodany: 295,43 g  W tym cukry: 52,23g  Sól: 4,83g  Błonnik: 33,15 g | Energia: 2165 kcal  Białko: 84,81 g  Tłuszcze: 70,12 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,18g  Węglowodany: 311,13 g  W tym cukry: 48,01g  Sól: 4,68g  Błonnik: 39,34g | Energia: 2047 kcal  Białko: 78,12 g  Tłuszcze: 66,97 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,43 g  Węglowodany: 295,43 g  W tym cukry: 52,23g  Sól: 4,83g  Błonnik: 33,15 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 04.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna 50 g (3,7)  Sałata, liść, 5 g  Ogórek świeży 60g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)  Sałata, liść, 5 g  Ogórek świeży 60g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna na jogurcie 50 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z buraka 30 g (3,7)  Sałata, liść 5g |
| Obiad | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią, dynią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (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 rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g(1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta rybna 70 g (3,4,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2120 kcal  Białko: 82,88 g  Tłuszcze: 77,42 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,93 g  Węglowodany: 283,19 g  W tym cukry: 46,84 g  Sól: 4,84 g  Błonnik: 32,81 g | Energia: 2001 kcal  Białko: 82,10g  Tłuszcze: 67,12g  W tym nasycone kw. tł.: 21,28g  Węglowodany: 279,51g  W tym cukry: 46,57 g  Sól: 4,76g  Błonnik: 22,25 g | Energia: 2053 kcal  Białko: 84,85 g  Tłuszcze: 72,53g  W tym nasycone kw. tł.: 14,54 g  Węglowodany: 272,21g  W tym cukry: 46,23g  Sól: 4,78g  Błonnik: 36,14g | Energia: 1985 kcal  Białko: 82,18 g  Tłuszcze: 65,60 g  W tym nasycone kw. tł.: 14,51g  Węglowodany: 279,36g  W tym cukry: 46,45g  Sól: 4,76 g  Błonnik: 22,25 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 05.05.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 70 g (6)  Papryka 70 g  Kakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałatka jarzynowa 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (1,3,7) |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa panierowana pieczona 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Surówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Marchew gotowana 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Surówka wielowarzywna 150 g (7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g  Roladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7)  Sos jasny (1,7,9) 100ml  Marchew gotowana 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. Jogurt naturalny 150 g (7) | Jabłko pieczone 1 szt.  Jogurt naturalny 150 g (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2165 kcal  Białko: 103,86 g  Tłuszcze: 65,51 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,87g  Węglowodany: 294,05 g  W tym cukry: 50,94 g  Sól: 5,05 g  Błonnik: 39,14 g | Energia: 1994 kcal  Białko: 94,35g  Tłuszcze: 55,53 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,13g  Węglowodany: 289,20g  W tym cukry: 51,44 g  Sól: 5,11g  Błonnik: 32,87g | Energia: 1973 kcal  Białko: 103,80g  Tłuszcze: 53,11g  W tym nasycone kw. tł.: 16,01g  Węglowodany: 270,92g  W tym cukry: 48,66g  Sól: 5,06g  Błonnik: 40,48g | Energia: 2023 kcal  Białko: 100,88 g  Tłuszcze: 52,01 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,31g  Węglowodany: 298,35 g  W tym cukry: 51,52g  Sól: 5,16g  Błonnik: 32,87g |