|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 03.06.2024 |
| 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)Pomidor 80gKawa 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) 80gKawa 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)Pomidor 80gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)Leczo z kiełbasą i ryżem białym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)Potrawka z cukinią, pomidorami, gotowanym kurczakiem i ryżem białym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9)Leczo z kiełbasą i ryżem brązowym 350 g (1,6,7) | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,7,9) Potrawka z cukinią, pomidorami, gotowanym kurczakiem i ryżem białym 350 g (1,6,7)  |
| 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)Sałata 10 g 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)Sałata 10 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. | Kiwi 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2019 kcal Białko: 82,64g Tłuszcze: 62,01gW tym nasycone kw. tł.: 21,81g Węglowodany: 289,52gW tym cukry: 48,6gSól: 4,94 gBłonnik: 31,34g | Energia: 1996 kcal Białko: 92,30g Tłuszcze: 59,42gW tym nasycone kw. tł.: 20,33gWęglowodany: 285,94gW tym cukry: 49,05gSól: 5,04 gBłonnik: 24,05g | Energia: 1969 kcal Białko: 83,19g Tłuszcze: 58,30gW tym nasycone kw. tł.: 19,23gWęglowodany: 282,33gW tym cukry: 44,4gSól: 4,95gBłonnik: 34,46g | Energia: 1969 kcal Białko: 92,36 g Tłuszcze: 56,63gW tym nasycone kw. tł.: 18,40gWęglowodany: 285,83gW tym cukry: 48,96gSól: 5,04gBłonnik: 24,05g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 04.06.2024 |
| 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)Rzodkiewka 80 gHerbata 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)Rzodkiewka 80 gHerbata 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 5 g (7) Sałatka jarzynowa 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Sałatka jarzynowa na jogurcie 50 g (3,6,7) |
| Obiad | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Mix sałat z pomidorami (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Mix sałat z pomidorami bez skóry (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  | Zupa koperkowa (1,7,9) 350 mlKasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Mix sałat z pomidorami (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  | Zupa koperkowa 350 ml (1,7,9)Kasza jęczmienna 150 g (1)Skrzydełka drobiowe pieczone 120g  Sos jasny 100 ml (1,7,9)Mix sałat z pomidorami bez skóry (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Wędlina drobiowa 50 g (6)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: 2095 kcal Białko: 85,32g Tłuszcze: 65,53gW tym nasycone kw. tł.: 22,34g Węglowodany: 300,36 gW tym cukry: 50,98gSól: 5,15gBłonnik: 34,98g | Energia: 2075 kcal Białko: 84,58g Tłuszcze: 62,13gW tym nasycone kw. tł.: 21,68gWęglowodany: 307,97gW tym cukry: 51,34gSól: 5,19gBłonnik: 26,92g | Energia: 1976 kcal Białko: 84,66 g Tłuszcze: 58,81 gW tym nasycone kw. tł.: 18,61gWęglowodany: 283,08gW tym cukry: 48,77gSól: 4,95gBłonnik: 37,65 g | Energia: 2041 kcal Białko: 84,66g Tłuszcze: 58,61gW tym nasycone kw. tł.: 18,38gWęglowodany: 307,82gW tym cukry: 51,4gSól: 5,16gBłonnik: 26,92g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 05.06.2024 |
| 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)Jajko gotowane 1 szt.Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)Pomidor 80gHerbata rumiankowa 250ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajko gotowane 1 szt.Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata rumiankowa 250ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Jajko gotowane 1 szt.Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)Pomidor 80gHerbata rumiankowa 250ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajko gotowane 1 szt.Pasta z zielonego groszku 50g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata rumiankowa 250ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Pasta z ciecierzycy 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 Pasta z ciecierzycy 30 g (6)  | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)  |
| Obiad | Krem z marchewki 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony 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 pieczony 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 pieczony 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 pieczony 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 15 g (7) Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony 60g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60g Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2147 kcal Białko: 93,13g Tłuszcze: 68,69gW tym nasycone kw. tł.: 21,93g Węglowodany: 301,94gW tym cukry: 51,4gSól: 5,08gBłonnik: 40,46g | Energia: 2135 kcal Białko: 98,44g Tłuszcze: 64,45gW tym nasycone kw. tł.: 21,39gWęglowodany: 308,07gW tym cukry: 51,92gSól: 5,19gBłonnik: 32,84g | Energia: 2096 kcal Białko: 92,07g Tłuszcze: 67,42gW tym nasycone kw. tł.: 20,03gWęglowodany: 289,93gW tym cukry: 50,41gSól: 4,97gBłonnik: 43,79g | Energia: 2120 kcal Białko: 98,46g Tłuszcze: 62,82gW tym nasycone kw. tł.: 20,22gWęglowodany: 308,03gW tym cukry: 51,96gSól: 5,17gBłonnik: 32,84g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 06.06.2024 |
| 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) Papryka 70 gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 50 g (6)Sałata 10 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)Sałata 10 gKakao 250ml (7) |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150g  | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150g (7) | Mix sałat z pomidorami , papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego (sos vinegret) 150g | Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150g (7) |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 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)  | Zupa pomidorowa z makaronem 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) Marchewka gotowana 150 g (7)  | Zupa pomidorowa z makaronem 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)  | Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym 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) Marchewka gotowana 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 15 g (7)  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7)Banan 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)Banan 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)Jabłko 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2081 kcal Białko: 103,09 g Tłuszcze: 65,18gW tym nasycone kw. tł.: 18,18gWęglowodany: 275,24gW tym cukry: 51,59gSól: 4,95gBłonnik: 28,22g | Energia: 2070 kcal Białko: 105,88g Tłuszcze: 62,26gW tym nasycone kw. tł.: 20,92gWęglowodany: 279,45gW tym cukry: 51,98gSól: 5,00gBłonnik: 24,60g | Energia: 1973 kcal Białko: 102,43 g Tłuszcze: 58,92 gW tym nasycone kw. tł.: 16,82 gWęglowodany: 259,40gW tym cukry: 49,36gSól: 4,94gBłonnik: 32,83g | Energia: 2024 kcal Białko: 105,94g Tłuszcze: 57,37gW tym nasycone kw. tł.: 15,87 gWęglowodany: 279,34gW tym cukry: 51,84gSól: 4,98gBłonnik: 24,60g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 07.06.2024 |
| 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 jajeczna 70 g (3,7) Rzodkiewka 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata 10 g Herbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Rzodkiewka 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata 10 g Herbata ziołowa (melisowa) 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 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) Brokuł 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) Brokuł gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Ser żółty 50 g (7)Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2065 kcal Białko: 91,83 g Tłuszcze: 72,51gW tym nasycone kw. tł.: 22,61g Węglowodany: 270,16gW tym cukry: 51,92gSól: 5,13gBłonnik: 31,41g | Energia: 1976 kcal Białko: 86,62g Tłuszcze: 65,35gW tym nasycone kw. tł.: 21,06gWęglowodany: 271,85gW tym cukry: 51,8gSól: 5,04gBłonnik: 26,08g | Energia: 1970 kcal Białko: 86,42 g Tłuszcze: 65,23gW tym nasycone kw. tł.: 18,94gWęglowodany: 264,84gW tym cukry: 48,13gSól: 5,08gBłonnik: 34,70g | Energia: 1976 kcal Białko: 86,62g Tłuszcze: 65,35gW tym nasycone kw. tł.: 21,06gWęglowodany: 271,85gW tym cukry: 51,8gSól: 5,04gBłonnik: 26,08g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 08.06.2024 |
| 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 70g (6)Ogórek świeży 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Pasta z buraka 30 g (3,7) Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Ogórek świeży 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Pasta z buraka 30 g (3,7) Kawa zbożowa 250ml (7)Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5 g (7) Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5 g (7) Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowy) 70 g (3,7) |
| 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 15 g (7)  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15 g (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 | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2193 kcal Białko: 89,04 g Tłuszcze: 60,23gW tym nasycone kw. tł.: 22,12 g Węglowodany: 338,93gW tym cukry: 51,13gSól: 5,04gBłonnik: 44,48g | Energia: 2196 kcal Białko: 90,94g Tłuszcze: 56,50gW tym nasycone kw. tł.: 22,97gWęglowodany: 350,25gW tym cukry: 51,46gSól: 5,16gBłonnik: 37,21g | Energia: 2111 kcal Białko: 88,60g Tłuszcze: 54,52gW tym nasycone kw. tł.: 20,06gWęglowodany: 327,09gW tym cukry: 49,19gSól: 4,97gBłonnik: 48,45g | Energia: 2196 kcal Białko: 90,94g Tłuszcze: 56,50gW tym nasycone kw. tł.: 22,97gWęglowodany: 350,25gW tym cukry: 51,46gSól: 5,16gBłonnik: 37,21g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 09.06.2024 |
| 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) Ogórek kiszony 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek kiszony 60 gHerbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 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 gPulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7)  Sos orientalny 100 ml (1,7)Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa minestrone 350 ml (1,9)Ziemniaki gotowane 200 gPulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7)Kalafior gotowany 150 g (7) | Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 gPulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7)Kalafior gotowany 150 g (7)  | Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 gPulpeciki drobiowe z cukinią gotowane 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7)Kalafior gotowany 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z indyka 70 g (3,7)Papryka 70 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g Pasta z indyka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7)Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7)Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Kiwi 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Kiwi 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2070 kcal Białko: 104,37 g Tłuszcze: 67,53gW tym nasycone kw. tł.: 21,86g Węglowodany: 268,64gW tym cukry: 49,99gSól: 4,93gBłonnik: 32,82g | Energia: 2010 kcal Białko: 93,98g Tłuszcze: 65,68gW tym nasycone kw. tł.: 21,04gWęglowodany: 273,12gW tym cukry: 50,19gSól: 4,98gBłonnik: 26,43g | Energia: 1980 kcal Białko: 93,23 g Tłuszcze: 65,51gW tym nasycone kw. tł.: 20,09gWęglowodany: 258,62gW tym cukry: 48,71gSól: 4,92gBłonnik: 36,15g | Energia: 1995 kcal Białko: 94,00g Tłuszcze: 64,05 gW tym nasycone kw. tł.: 20,01gWęglowodany: 273,08gW tym cukry: 50,16gSól: 4,95gBłonnik: 26,43g |