|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek |
| 10.06.2024 |
| 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)Wędlina wieprzowa 70g (6)Ogórek 60 gHerbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60gHerbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Ogórek 60 gHerbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60gHerbata 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Krupnik (z kuskusem) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 gKotlet wieprzowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7) Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krupnik (z kuskusem) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 gKotlet wieprzowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7) Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krupnik (z kuskusem) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 gKotlet wieprzowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7) Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  | Krupnik (z kuskusem) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7) Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)  |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasztet drobiowo- warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasztet drobiowo - warzywny 70g (1,3,6,9)Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Maślanka naturalna 200 ml (7)Jabłko 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Jabłko pieczone 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Jabłko 1 szt. | Maślanka naturalna 200 ml (7) Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2072 kcal Białko: 99,23 g Tłuszcze: 56,47gW tym nasycone kw. tł.: 21,04g Węglowodany: 304,26gW tym cukry: 51,84gSól: 5,15gBłonnik: 35,49 g | Energia: 2106 kcal Białko: 100,07g Tłuszcze: 56,16gW tym nasycone kw. tł.: 21,09gWęglowodany: 315,61gW tym cukry: 52,07gSól: 5,26gBłonnik: 32,54g | Energia: 2034 kcal Białko: 99,05g Tłuszcze: 57,58 gW tym nasycone kw. tł.: 20,51g Węglowodany: 289,29gW tym cukry: 49,71gSól : 5,07gBłonnik: 38,37g | Energia: 2106 kcal Białko: 100,07g Tłuszcze: 56,16gW tym nasycone kw. tł.: 21,09gWęglowodany: 315,61gW tym cukry: 52,07gSól: 5,26gBłonnik: 32,54g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Wtorek |
| 11.06.2024 |
| 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 80gHerbata 250 ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Twarożek 70 g (7)Sałata 10 gHerbata 250 ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Rzodkiewka 80gHerbata 250 ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Twarożek 70 g (7)Sałata 10 g Herbata 250 ml Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5gMix sałat z gotowanym burakiem, nasionami słonecznika i serem typu feta (sos vinegret) 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5gMix sałat z gotowanym burakiem i serem typu feta (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (7)  | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5gMix sałat z gotowanym burakiem, nasionami słonecznika i serem typu feta (sos vinegret) 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5gMix sałat z gotowanym burakiem i serem typu feta (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (7)  |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Makaron pszenny (1) 150 g Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Makaron pszenny (1) 150 g Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9)  | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Makaron pełnoziarnisty (1) 150 g Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) | Krem z zielonych warzyw 350 ml (1,7,9)Makaron pszenny (1) 150 g Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Papryka 70 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 | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g  Pasta rybna 70 g (3,4,7)Papryka 70 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 | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2197 kcal Białko: 88,44g Tłuszcze: 68,30gW tym nasycone kw. tł.: 19,50g Węglowodany: 314,88gW tym cukry: 51,45gSól: 4,82gBłonnik: 32,73g | Energia: 2165 kcal Białko: 91,03g Tłuszcze: 60,59gW tym nasycone kw. tł.: 19,74gWęglowodany: 327,15gW tym cukry: 51,59gSól: 4,94gBłonnik: 25,97g | Energia: 2074 kcal Białko: 88,32g Tłuszcze: 64,84gW tym nasycone kw. tł.: 18,26gWęglowodany: 289,00gW tym cukry: 47,32gSól: 4,89gBłonnik: 41,79g | Energia: 2119 kcal Białko: 91,09g Tłuszcze: 55,70gW tym nasycone kw. tł.: 18,87gWęglowodany: 327,04gW tym cukry: 51,53gSól: 4,84gBłonnik: 25,97g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Środa |
| 12.06.2024 |
| 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 70 g (6,7) Ogórek kiszony 60gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Pasta warzywna 70 g (3,7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta z czerwonej soczewicy 80 g (6,7) Ogórek kiszony 60gKawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Pasta warzywna 70 g (3,7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKawa zbożowa 250ml (1,7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Pasta jajeczna 30 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Pasta jajeczna na jogurcie 40 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Pasta jajeczna na jogurcie 30 g (3,7) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem białym w sosie ziołowym 300 g (1,7,9) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem białym w sosie ziołowym 300 g (1,7,9) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem brązowym w sosie ziołowym 300 g (1,7,9) | Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem białym w sosie ziołowym 300 g (1,7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50gPomidor 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 70g (6)Pomidor 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50g (6)Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml |
| II kolacja | Jogurt owocowy 1 szt. (7)Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. (7) Jabłko pieczone 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. (7) Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. (7) Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2067 kcal Białko: 82,84g Tłuszcze: 73,03gW tym nasycone kw. tł.: 21,00g Węglowodany: 281,97gW tym cukry: 50,69gSól: 5,15gBłonnik: 31,84g | Energia: 1986 kcal Białko: 79,18g Tłuszcze: 71,94gW tym nasycone kw. tł.: 21,25gWęglowodany: 269,12 gW tym cukry: 50,48gSól: 5,18gBłonnik: 27,58g | Energia: 1973 kcal Białko: 83,19g Tłuszcze: 68,56gW tym nasycone kw. tł.: 20,40gWęglowodany: 263,23gW tym cukry: 48,87gSól: 5,04gBłonnik: 41,40g | Energia: 1970 kcal Białko: 79,53g Tłuszcze: 69,44gW tym nasycone kw. tł.: 20,43gWęglowodany: 271,07gW tym cukry: 50,69gSól: 5,18gBłonnik: 27,72g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Czwartek |
| 13.06.2024 |
| 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 70 g (6)  Papryka 70 gHerbata rumiankowa 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Pasta z buraka 50 g (3,7)Herbata rumiankowa 250ml  | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Papryka 70 gHerbata rumiankowa 250ml  | Pieczywo pszenne 90 g (1)Masło roślinne 15g (7)Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Pasta z buraka 50 g (3,7)Herbata rumiankowa 250ml  |
| II śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika, kawałkami kurczaka pieczonego i serem typu feta (sos vinegret) 150g  | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  | Mix sałat z pomidorami, papryką, nasionami słonecznika, kawałkami kurczaka pieczonego i serem typu feta (sos vinegret) 150 g | Mix sałat z pomidorami bez skóry, i kawałkami kurczaka pieczonego (sos jogurtowo-ziołowy) 150 g (7)  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 g Gołąbki z mięsem wieprzowym 100 g (1,3,7) Sos pomidorowy 100 mlBrokuł gotowany 150 g  | Rosół z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 g Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym (bez kapusty) 100 g (1,3,7) Sos pomidorowy 100 ml Brokuł gotowany 150 g  | Rosół z makaronem 350 ml (1,7,9)Ziemniaki 200 g Gołąbki z mięsem wieprzowym 100 g (1,3,7) Sos pomidorowy 100 mlBrokuł gotowany 150 g  | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200 g Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym (bez kapusty) 100 g (1,3,7) Sos pomidorowy 100 ml Brokuł gotowany 150 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek świeży 60 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta twarogowa z zieleniną 70 g (7)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2166kcal Białko: 101,59g Tłuszcze: 66,97gW tym nasycone kw. tł.: 20,95g Węglowodany: 305,30gW tym cukry: 51,71gSól: 5,02gBłonnik: 43,77g | Energia: 1976 kcal Białko: 96,37g Tłuszcze: 58,20gW tym nasycone kw. tł.: 19,32gWęglowodany: 278,99gW tym cukry: 51,32gSól: 5,23gBłonnik: 26,97g | Energia: 2010 kcal Białko: 97,09g Tłuszcze: 59,94gW tym nasycone kw. tł.: 18,40gWęglowodany: 283,02gW tym cukry: 49,44gSól: 5,01gBłonnik: 46,97g | Energia: 1976 kcal Białko: 96,37g Tłuszcze: 58,20gW tym nasycone kw. tł.: 19,32gWęglowodany: 278,99gW tym cukry: 51,32gSól: 5,23gBłonnik: 26,97g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Piątek |
| 14.06.2024 |
| 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)Jajka gotowane 2 szt.Rzodkiewka 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Jajka gotowane 2 szt.Sałata 10 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajka gotowane 2 szt.Rzodkiewka 80gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Jajka gotowane 2 szt.Sałata 10 gHerbata ziołowa (melisowa) 250mlPłatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo-cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kapusty kiszonej 150g | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo-cytrynowy (1,7) 100ml Marchew gotowana 150g | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo-cytrynowy (1,7) 100ml Surówka z kapusty kiszonej 150g | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza gotowany w ziołach 100g (4)Sos koperkowo-cytrynowy (1,7) 100ml Marchew gotowana 150g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw 70 g (1,3,6) Pomidor 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g  Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw 70 g (1,3,6) Pomidor 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6) Pomidor (bez skóry) 80 gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2050kcal Białko: 90,68g Tłuszcze: 61,65gW tym nasycone kw. tł.: 17,59g Węglowodany: 293,56gW tym cukry: 51,49gSól: 5,01gBłonnik: 35,35g | Energia: 2031 kcal Białko: 93,72g Tłuszcze: 57,81gW tym nasycone kw. tł.: 17,81gWęglowodany: 297,70gW tym cukry: 51,96 gSól: 4,84gBłonnik: 31,18g | Energia: 1971 kcal Białko: 90,88g Tłuszcze: 58,33gW tym nasycone kw. tł.: 16,96gWęglowodany: 279,28gW tym cukry: 49,62gSól: 4,98 gBłonnik: 40,52g | Energia: 1985 kcal Białko: 93,78g Tłuszcze: 52,92gW tym nasycone kw. tł.: 17,14gWęglowodany: 297,59gW tym cukry: 51,87gSól: 4,84gBłonnik: 31,18g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Sobota |
| 15.06.2024 |
| 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 70g (6)Papryka 70 g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane gotowane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7)Wędlina drobiowa 70g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane gotowane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70g (6)Papryka 70 g Kawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane gotowane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)Wędlina drobiowa 70g (6)Ogórek kiszony (bez skóry) 60 gKawa zbożowa 250ml (1,7)Płatki owsiane gotowane na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło 5 g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 20 g (1,3,6,9)Sałata, liść, 5 g  | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło 5 g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 20 g (1,3,6,9)Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 20 g (1,3,6,9)Sałata, liść, 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)Masło roślinne 5 g (7) Pasztet drobiowo - warzywny 20 g (1,3,6,9)Sałata, liść, 5 g |
| Obiad | Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)Surówka z selera 150 g (7,9)  | Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)   | Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)Surówka z selera 150 g (7,9)  | Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150g (1)Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)  |
| Kolacja  | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Pomidor 80gHerbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)Pomidor (bez skóry) 80gHerbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2042kcal Białko: 92,03 g Tłuszcze: 67,10 gW tym nasycone kw. tł.: 22,54g Węglowodany: 277,21gW tym cukry: 51,05gSól: 5,05gBłonnik: 38,44g | Energia: 2063 kcal Białko: 92,56g Tłuszcze: 66,29gW tym nasycone kw. tł.: 22,50gWęglowodany: 289,02gW tym cukry: 51,48gSól: 5,28gBłonnik: 32,49g | Energia: 1972 kcal Białko: 92,06g Tłuszcze: 61,20gW tym nasycone kw. tł.: 18,50gWęglowodany: 271,32gW tym cukry: 49,62gSól: 5,00gBłonnik: 42,63g | Energia: 2002 kcal Białko: 92,64g Tłuszcze: 59,77gW tym nasycone kw. tł.: 18,60gWęglowodany: 288,87gW tym cukry: 51,76gSól: 5,28gBłonnik: 32,49g |

|  |  |
| --- | --- |
| Posiłek | Niedziela |
| 16.06.2024 |
| 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 60gKakao 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy naturalny 70 g (7) Sałata 10 g Kakao 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)Ogórek 60gKakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15gSerek kanapkowy naturalny 70 g (7) Sałata 10 g Kakao 250ml (7) |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) |
| Obiad | Krem pomidorowy 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200gRoladka drobiowa panierowana pieczona 100 g (1,3,7) Sos jasny 100 ml (1,7,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7)   | Krem pomidorowy 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7) Sos jasny 100 ml (1,7,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7)   | Krem pomidorowy 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7) Sos jasny 100 ml (1,7,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7)   | Krem pomidorowy 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200gRoladka drobiowa (bez panierki) pieczona 100 g (1,3,7) Sos jasny 100 ml (1,7,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7)   |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15gWędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g  Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)Masło roślinne 15g  Wędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15gWędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1szt.Maślanka naturalna 200 ml (7) | Jabłko (pieczone) 1szt.Maślanka naturalna 200 ml (7) | Jabłko 1szt.Maślanka naturalna 200 ml (7) | Jabłko (pieczone) 1szt.Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2038 kcal Białko: 104,81g Tłuszcze: 59,44gW tym nasycone kw. tł.: 22,50g Węglowodany: 275,42gW tym cukry: 50,43gSól: 5,07gBłonnik: 34,01g | Energia: 1970 kcal Białko: 91,60g Tłuszcze: 57,69gW tym nasycone kw. tł.: 19,24gWęglowodany: 277,62gW tym cukry: 50,52gSól: 4,95gBłonnik: 28,80g | Energia: 1984 kcal Białko: 93,90 g Tłuszcze: 61,70gW tym nasycone kw. tł.: 19,22gWęglowodany: 264,46gW tym cukry: 49,25gSól: 4,92gBłonnik: 36,89g | Energia: 1970 kcal Białko: 91,60g Tłuszcze: 57,69gW tym nasycone kw. tł.: 19,24gWęglowodany: 277,62gW tym cukry: 51,52gSól: 4,95gBłonnik: 28,80g |