|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Ogórek 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60g  Herbata 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 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) | 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) | 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) | 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 g  Herbata 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 g  Herbata 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: 56,47g  W tym nasycone kw. tł.: 21,04g  Węglowodany: 304,26g  W tym cukry: 51,84g  Sól: 5,15g  Błonnik: 35,49 g | Energia: 2106 kcal  Białko: 100,07g  Tłuszcze: 56,16g  W tym nasycone kw. tł.: 21,09g  Węglowodany: 315,61g  W tym cukry: 52,07g  Sól: 5,26g  Błonnik: 32,54g | Energia: 2034 kcal  Białko: 99,05g  Tłuszcze: 57,58 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,51g  Węglowodany: 289,29g  W tym cukry: 49,71g  Sól : 5,07g  Błonnik: 38,37g | Energia: 2106 kcal  Białko: 100,07g  Tłuszcze: 56,16g  W tym nasycone kw. tł.: 21,09g  Węglowodany: 315,61g  W tym cukry: 52,07g  Sól: 5,26g  Błonnik: 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 80g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Sałata 10 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Rzodkiewka 80g  Herbata 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 5g  Mix sałat z gotowanym burakiem, nasionami słonecznika i serem typu feta (sos vinegret) 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g  Mix sałat z gotowanym burakiem i serem typu feta (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5g  Mix sałat z gotowanym burakiem, nasionami słonecznika i serem typu feta (sos vinegret) 70 g (7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g  Mix 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: 68,30g  W tym nasycone kw. tł.: 19,50g  Węglowodany: 314,88g  W tym cukry: 51,45g  Sól: 4,82g  Błonnik: 32,73g | Energia: 2165 kcal  Białko: 91,03g  Tłuszcze: 60,59g  W tym nasycone kw. tł.: 19,74g  Węglowodany: 327,15g  W tym cukry: 51,59g  Sól: 4,94g  Błonnik: 25,97g | Energia: 2074 kcal  Białko: 88,32g  Tłuszcze: 64,84g  W tym nasycone kw. tł.: 18,26g  Węglowodany: 289,00g  W tym cukry: 47,32g  Sól: 4,89g  Błonnik: 41,79g | Energia: 2119 kcal  Białko: 91,09g  Tłuszcze: 55,70g  W tym nasycone kw. tł.: 18,87g  Węglowodany: 327,04g  W tym cukry: 51,53g  Sól: 4,84g  Błonnik: 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 60g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta warzywna 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z czerwonej soczewicy 80 g (6,7)  Ogórek kiszony 60g  Kawa zbożowa 250ml (1,7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta warzywna 70 g (3,7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Kawa 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 50g  Pomidor 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: 73,03g  W tym nasycone kw. tł.: 21,00g  Węglowodany: 281,97g  W tym cukry: 50,69g  Sól: 5,15g  Błonnik: 31,84g | Energia: 1986 kcal  Białko: 79,18g  Tłuszcze: 71,94g  W tym nasycone kw. tł.: 21,25g  Węglowodany: 269,12 g  W tym cukry: 50,48g  Sól: 5,18g  Błonnik: 27,58g | Energia: 1973 kcal  Białko: 83,19g  Tłuszcze: 68,56g  W tym nasycone kw. tł.: 20,40g  Węglowodany: 263,23g  W tym cukry: 48,87g  Sól: 5,04g  Błonnik: 41,40g | Energia: 1970 kcal  Białko: 79,53g  Tłuszcze: 69,44g  W tym nasycone kw. tł.: 20,43g  Węglowodany: 271,07g  W tym cukry: 50,69g  Sól: 5,18g  Błonnik: 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 g  Herbata 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 g  Herbata 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 ml  Brokuł 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 ml Brokuł 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 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 | 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: 66,97g  W tym nasycone kw. tł.: 20,95g  Węglowodany: 305,30g  W tym cukry: 51,71g  Sól: 5,02g  Błonnik: 43,77g | Energia: 1976 kcal  Białko: 96,37g  Tłuszcze: 58,20g  W tym nasycone kw. tł.: 19,32g  Węglowodany: 278,99g  W tym cukry: 51,32g  Sól: 5,23g  Błonnik: 26,97g | Energia: 2010 kcal  Białko: 97,09g  Tłuszcze: 59,94g  W tym nasycone kw. tł.: 18,40g  Węglowodany: 283,02g  W tym cukry: 49,44g  Sól: 5,01g  Błonnik: 46,97g | Energia: 1976 kcal  Białko: 96,37g  Tłuszcze: 58,20g  W tym nasycone kw. tł.: 19,32g  Węglowodany: 278,99g  W tym cukry: 51,32g  Sól: 5,23g  Błonnik: 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 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Jajka gotowane 2 szt.  Sałata 10 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajka gotowane 2 szt.  Rzodkiewka 80g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajka gotowane 2 szt.  Sałata 10 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki 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 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g   Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 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 g  Herbata 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: 61,65g  W tym nasycone kw. tł.: 17,59g  Węglowodany: 293,56g  W tym cukry: 51,49g  Sól: 5,01g  Błonnik: 35,35g | Energia: 2031 kcal  Białko: 93,72g  Tłuszcze: 57,81g  W tym nasycone kw. tł.: 17,81g  Węglowodany: 297,70g  W tym cukry: 51,96 g  Sól: 4,84g  Błonnik: 31,18g | Energia: 1971 kcal  Białko: 90,88g  Tłuszcze: 58,33g  W tym nasycone kw. tł.: 16,96g  Węglowodany: 279,28g  W tym cukry: 49,62g  Sól: 4,98 g  Błonnik: 40,52g | Energia: 1985 kcal  Białko: 93,78g  Tłuszcze: 52,92g  W tym nasycone kw. tł.: 17,14g  Węglowodany: 297,59g  W tym cukry: 51,87g  Sól: 4,84g  Błonnik: 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 g  Kawa 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 g  Kawa 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 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Pomidor 80g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g   Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  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: 2042kcal  Białko: 92,03 g  Tłuszcze: 67,10 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,54g  Węglowodany: 277,21g  W tym cukry: 51,05g  Sól: 5,05g  Błonnik: 38,44g | Energia: 2063 kcal  Białko: 92,56g  Tłuszcze: 66,29g  W tym nasycone kw. tł.: 22,50g  Węglowodany: 289,02g  W tym cukry: 51,48g  Sól: 5,28g  Błonnik: 32,49g | Energia: 1972 kcal  Białko: 92,06g  Tłuszcze: 61,20g  W tym nasycone kw. tł.: 18,50g  Węglowodany: 271,32g  W tym cukry: 49,62g  Sól: 5,00g  Błonnik: 42,63g | Energia: 2002 kcal  Białko: 92,64g  Tłuszcze: 59,77g  W tym nasycone kw. tł.: 18,60g  Węglowodany: 288,87g  W tym cukry: 51,76g  Sól: 5,28g  Błonnik: 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 60g  Kakao 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 60g  Kakao (bez cukru) 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g  Serek 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 200g  Roladka 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 200g  Roladka 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 200g  Roladka 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 200g  Roladka 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 15g  Wędlina 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 15g  Wędlina 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: 59,44g  W tym nasycone kw. tł.: 22,50g  Węglowodany: 275,42g  W tym cukry: 50,43g  Sól: 5,07g  Błonnik: 34,01g | Energia: 1970 kcal  Białko: 91,60g  Tłuszcze: 57,69g  W tym nasycone kw. tł.: 19,24g  Węglowodany: 277,62g  W tym cukry: 50,52g  Sól: 4,95g  Błonnik: 28,80g | Energia: 1984 kcal  Białko: 93,90 g  Tłuszcze: 61,70g  W tym nasycone kw. tł.: 19,22g  Węglowodany: 264,46g  W tym cukry: 49,25g  Sól: 4,92g  Błonnik: 36,89g | Energia: 1970 kcal  Białko: 91,60g  Tłuszcze: 57,69g  W tym nasycone kw. tł.: 19,24g  Węglowodany: 277,62g  W tym cukry: 51,52g  Sól: 4,95g  Błonnik: 28,80g |