|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 17.06.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 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 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 70g  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 | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) | Zupa biała (z sokiem z kiszonej kapusty) 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g  Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (1,7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9)  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: 2087 kcal                                Białko: 89,63 g                                 Tłuszcze: 71,95 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,78g                            Węglowodany: 282,89g  W tym cukry: 50,9 g  Sól: 4,88g  Błonnik: 36,81g | Energia: 2109 kcal                             Białko: 90,40 g                                    Tłuszcze: 73,28g  W tym nasycone kw. tł.: 19,37g  Węglowodany: 286,66g  W tym cukry: 51,1 g  Sól: 5,02g  Błonnik: 32,21g | Energia: 2003 kcal  Białko: 89,51 g  Tłuszcze: 68,17 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,18 g  Węglowodany: 267,81 g  W tym cukry: 49,68g  Sól: 4,82g  Błonnik: 39,69g | Energia: 2063 kcal  Białko: 90,46 g  Tłuszcze: 68,39 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,30g  Węglowodany: 286,55 g  W tym cukry: 51,01 g  Sól: 4,98 g  Błonnik: 32,21g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 18.06.2024 | | | |
| 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 50g (6)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Sałata 10 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)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5g  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką, fetą i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1)  Masło roślinne 5g  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem, rzodkiewką, fetą i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g  Sałatka wiosenna z ziemniakami, szynką, jajkiem i koperkiem (sos jogurtowo-ziołowy) 70 g (3,7) |
| Obiad | 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 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 | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) | Maślanka naturalna 200 ml (7) |
| Wartość odżywcza | Energia: 2160 kcal                                Białko: 100,06 g                                 Tłuszcze: 65,56 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,72g                            Węglowodany: 301,53 g  W tym cukry: 40,66 g  Sól: 5,12g  Błonnik: 30,12g | Energia: 2175 kcal                             Białko: 100,31 g                                    Tłuszcze: 64,71g  W tym nasycone kw. tł.:  18,66 g  Węglowodany: 311,89 g  W tym cukry: 40,59 g  Sól: 5,09g  Błonnik: 24,01 g | Energia: 2145 kcal  Białko: 99,79g  Tłuszcze: 66,76 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,33 g  Węglowodany: 294,24g  W tym cukry: 40,31 g  Sól: 5,11g  Błonnik: 37,47g | Energia: 2175 kcal                             Białko: 100,31 g                                    Tłuszcze: 64,71g  W tym nasycone kw. tł.:  18,66 g  Węglowodany: 311,89 g  W tym cukry: 40,59 g  Sól: 5,09g  Błonnik: 24,01 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 19.06.2024 | | | |
| 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 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Rzodkiewka 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Twarożek 70 g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z ciecierzycy 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło 5g (7)  Wędlina wieprzowa 20 g (6)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z ciecierzycy 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45 g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Wędlina wieprzowa 20 g (6)  Sałata, liść 5 g |
| Obiad | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g | Zupa krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1 ) Kurczak w sosie szpinakowo-śmietankowym 200 g (1,6,7,9) Brokuł gotowany 150 g |
| 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) 80g  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) 80g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Nektarynka 1 szt.  Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2078 kcal                              Białko: 90,92 g                                     Tłuszcze: 61,53 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,95 g                           Węglowodany: 299,53 g  W tym cukry: 51,42 g  Sól: 5,01 g  Błonnik: 33,31 g | Energia: 2060 kcal                             Białko: 94,22 g                                     Tłuszcze: 57,85g  W tym nasycone kw. tł.: 20,70g  Węglowodany: 303,86g  W tym cukry: 51,04g  Sól: 5,15g  Błonnik: 24,41 g | Energia: 1998 kcal  Białko: 97,97 g  Tłuszcze: 60,92 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,53 g  Węglowodany: 269,95 g  W tym cukry: 49,84g  Sól: 5,06g  Błonnik: 40,43g | Energia: 1999 kcal  Białko: 94,30 g  Tłuszcze: 51,33 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,60g  Węglowodany: 303,71 g  W tym cukry: 50,92 g  Sól: 5,15 g  Błonnik: 24,41 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 20.06.2024 | | | |
| 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 z indyka 70 g (3,7)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Ogórek świeży 60 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| Ii śniadanie | Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, fetą, 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, fetą, 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 | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony (bez smażenia) 100 g (1,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem razowym 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony (bez smażenia) 100 g (1,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem bezjajecznym 350 ml (1,9)  Ziemniaki 200g Sos własny (1,7) 100ml Kotlet schabowy panierowany pieczony (bez smażenia) 100 g (1,7) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor 80 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2147  kcal                               Białko: 101,64 g                                     Tłuszcze: 69,87 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,74 g                          Węglowodany: 290,76g  W tym cukry: 50,83 g  Sól: 5,06 g  Błonnik: 32,05g | Energia: 2108 kcal                            Białko: 108,07 g                                     Tłuszcze: 59,31 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,57g  Węglowodany: 301,45g  W tym cukry: 50,07g  Sól: 4,95g  Błonnik: 28,52g | Energia: 2035 kcal  Białko: 101,73 g  Tłuszcze: 62,68 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,32g  Węglowodany: 274,83 g  W tym cukry: 49,12g  Sól: 4,90g  Błonnik: 34,46 g | Energia: 2062 kcal  Białko: 108,13 g  Tłuszcze: 54,42 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,50g  Węglowodany: 301,34 g  W tym cukry: 49,98 g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 28,52 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 21.06.2024 | | | |
| 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)  Jajko gotowane 2 szt.  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 2 szt.  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 2 szt.  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 2 szt.  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. (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 Marchewka gotowana (7) 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 Marchewka gotowana (7) 150 g |
| 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 70 g (7)  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Serek kanapkowy naturalny 70 g (7)  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2077 kcal                              Białko: 90,50 g                                      Tłuszcze: 66,69 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,66 g                         Węglowodany: 286,28 g  W tym cukry: 51,7g  Sól: 4,97g  Błonnik: 30,48g | Energia: 1985 kcal                            Białko: 81,80 g                                       Tłuszcze: 61,17 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,26g  Węglowodany: 288,20 g  W tym cukry: 51,84g  Sól: 5,03g  Błonnik: 25,53g | Energia: 1972 kcal  Białko: 83,53 g  Tłuszcze: 63,37g  W tym nasycone kw. tł.: 19,80 g  Węglowodany: 272,50 g  W tym cukry: 49,68g  Sól: 5,01 g  Błonnik: 35,71 g | Energia: 1985 kcal                            Białko: 81,80 g                                       Tłuszcze: 61,17 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,26g  Węglowodany: 288,20 g  W tym cukry: 51,84g  Sól: 5,03g  Błonnik: 25,53g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 22.06.2024 | | | |
| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 50g (6)  Pomidor 80 g Kawa 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) 80 g  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)  Pomidor 80 g Kawa 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) 80 g  Kawa zbożowa 250ml (1,7)  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Pasta z zielonego groszku 30 g (6,7)  Sałata, liść 5 g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5 g |
| 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)  Seler gotowany 150 g (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)  Seler gotowany 150 g (9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Rzodkiewka 80 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) Rzodkiewka 80 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 | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. | Nektarynka 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2174 kcal                              Białko: 83,95 g                                      Tłuszcze: 74,95 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,13g                           Węglowodany: 306,65 g  W tym cukry: 40,88 g  Sól: 4,96g  Błonnik: 35,75 g | Energia: 2096 kcal                             Białko: 83,06 g                                      Tłuszcze: 68,05 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,86g  Węglowodany: 303,75 g  W tym cukry: 38,64g  Sól: 5,12g  Błonnik: 30,66 g | Energia: 2043 kcal  Białko: 82,34 g Tłuszcze: 68,48 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,14g  Węglowodany: 283,58 g  W tym cukry: 40,37 g  Sól: 4,87g  Błonnik: 42,41g | Energia: 2096 kcal  Białko: 83,06 g  Tłuszcze: 68,05 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,86g  Węglowodany: 303,75 g  W tym cukry: 38,64g  Sól: 5,12g  Błonnik: 30,66 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 23.06.2024 | | | |
| 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)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Papryka 70 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Papryka 70 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z kurczaka 70 g (3,7)  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 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) | Krem z zielonych warzyw 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) | Krem z zielonych warzyw 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) | Krem z zielonych warzyw 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)  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 | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2005 kcal                               Białko: 82,63 g                                      Tłuszcze: 66,13 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,34g                          Węglowodany: 277,41g  W tym cukry: 50,99g  Sól: 5,09g  Błonnik: 33,99 g | Energia: 2021 kcal                             Białko: 82,94 g                                      Tłuszcze: 65,44 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,27g  Węglowodany: 285,05g  W tym cukry: 52,05g  Sól: 5,06g  Błonnik: 29,40g | Energia: 1969 kcal  Białko: 82,82g  Tłuszcze: 65,81 g  W tym nasycone kw. tł.: 19,67 g  Węglowodany: 266,31g  W tym cukry: 49,48g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 39,41g | Energia: 2021 kcal                             Białko: 82,94 g                                      Tłuszcze: 65,44 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,27g  Węglowodany: 285,05g  W tym cukry: 52,05g  Sól: 5,06g  Błonnik: 29,40g |