|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Poniedziałek | | | |
| 24.06.2024 | | | |
| 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 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)  Pomidor (bez skóry) 80 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)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata rumiankowa 250ml (7) |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) | Jogurt naturalny 1 szt. (7) | Jogurt owocowy 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Kotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Kotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Marchewka gotowana 150 g (7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Kotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) | Zupa buraczkowa 350 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g  Kotlety mielone drobiowe parowane 100 g (1,7,9)  Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9)  Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (a’la colesław) 150 g (3,7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw  70 g (1,3,6,9)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6,9)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet wegetariański z soczewicy i warzyw 70 g (1,3,6,9)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasztet wegetariański warzywny 70 g (1,3,6,9)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250 ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2045 kcal  Białko: 110,96g  Tłuszcze: 58,74g  W tym nasycone kw. tł.: 22,63g  Węglowodany: 278,28g  W tym cukry: 51,04g  Sól: 4,98 g  Błonnik: 33,51g | Energia: 2004 kcal  Białko: 110,13 g  Tłuszcze: 55,07 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,98g  Węglowodany: 281,29 g  W tym cukry: 51,5 g  Sól: 5,08 g  Błonnik: 25,18g | Energia: 1983 kcal  Białko: 100,56 g  Tłuszcze: 56,31 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,79 g  Węglowodany: 275,87g  W tym cukry: 48,55 g  Sól: 4,85 g  Błonnik: 36,09 g | Energia: 2004 kcal  Białko: 110,13 g  Tłuszcze: 55,07 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,98g  Węglowodany: 281,29 g  W tym cukry: 51,5 g  Sól: 5,08 g  Błonnik: 25,18g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Wtorek | | | |
| 25.06.2024 | | | |
| 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 2 szt.  Pomidor 80 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 2 szt.  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)  Jajko gotowane 2 szt.  Pomidor 80 g  Kawa zbożowa 250ml (7)  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Jajko gotowane 2 szt.  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)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenno-żytnie 60g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7) Sałata, liść 5g | Pieczywo pszenne 45g (1)  Masło roślinne 5g (7)  Serek kanapkowy naturalny 30 g (7)  Sałata, liść 5g |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)  Surówka z selera 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)  Seler gotowany 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)  Surówka z selera 150 g (7,9) | Krem z białych warzyw 350ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Gulasz wieprzowy 150 g (1,7,9)  Seler gotowany 150 g (7,9) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Ogórek świeży 60 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina wieprzowa 70 g (6) 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: 2156 kcal  Białko: 94,82 g  Tłuszcze: 70,49g  W tym nasycone kw. tł.: 22,45 g  Węglowodany: 295,93 g  W tym cukry: 52,35 g  Sól: 5,26g  Błonnik: 37,23g | Energia: 2150 kcal  Białko: 96,07g  Tłuszcze: 68,51 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,57g  Węglowodany: 302,56g  W tym cukry: 52,83g  Sól: 5,18g  Błonnik: 31,84g | Energia: 2027 kcal  Białko: 93,18 g  Tłuszcze: 69,23g  W tym nasycone kw. tł.: 21,36 g  Węglowodany: 264,49g  W tym cukry: 43,46 g  Sól: 5,23g  Błonnik: 40,03g | Energia: 2150 kcal  Białko: 96,07g  Tłuszcze: 68,51 g  W tym nasycone kw. tł.: 22,57g  Węglowodany: 302,56g  W tym cukry: 52,83g  Sól: 5,18g  Błonnik: 31,84g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Środa | | | |
| 26.06.2024 | | | |
| 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 czarna 250 ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 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)  Rzodkiewka 80 g  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 200 g (7)  Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 200 g (7)  Nektarynka 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7)  Nektarynka 1 szt. | Jogurt owocowy 200 g (7)5g  Nektarynka 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3)  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3)  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3)  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) | Rosół z makaronem 350ml (1,9)  Ziemniaki 200g  Kotlet wieprzowy mielony pieczony 100 g (1,3)  Sos własny 100 ml (1,7,9)  Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7) |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Pasta jajeczna 70 g (3,7)  Papryka 70 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)  Papryka 70 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: 2040 kcal  Białko: 88,47 g  Tłuszcze: 69,38 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,98 g  Węglowodany: 274,60g  W tym cukry: 51,87g  Sól: 5,00 g  Błonnik: 31,84 g | Energia: 1995 kcal  Białko: 91,81 g  Tłuszcze: 64,01 g  W tym nasycone kw. tł.: 21,11g  Węglowodany: 274,96 g  W tym cukry: 51,53g  Sól: 4,99 g  Błonnik: 27,96g | Energia: 1970 kcal  Białko: 87,28 g  Tłuszcze: 63,72g  W tym nasycone kw. tł.: 18,26g  Węglowodany: 268,37g  W tym cukry: 48,57 g  Sól: 5,00g  Błonnik: 35,17g | Energia: 1972 kcal  Białko: 91,87 g  Tłuszcze: 61,62 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,21g  Węglowodany: 274,85 g  W tym cukry: 51,44g  Sól: 4,99 g  Błonnik: 27,96g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Czwartek | | | |
| 27.06.2024 | | | |
| 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  Kawa zbożowa 250ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 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 | Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1) | Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pszenny 150 g (1) | Zupa koperkowa (1,7,9) 350ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200 g (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150 g (1) | Zupa koperkowa (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: 2035 kcal  Białko: 95,05 g  Tłuszcze: 64,79g  W tym nasycone kw. tł.: 20,59g  Węglowodany: 276,95g  W tym cukry: 51,63 g  Sól: 4,95g  Błonnik: 28,72 g | Energia: 1996 kcal  Białko: 96,17g  Tłuszcze: 60,71g  W tym nasycone kw. tł.: 20,66 g  Węglowodany: 277,96 g  W tym cukry: 51,27 g  Sól: 5,07 g  Błonnik: 24,02 g | Energia: 1969 kcal  Białko: 97,01 g  Tłuszcze: 60,76 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,83g  Węglowodany: 264,09 g  W tym cukry: 47,68 g  Sól: 5,01 g  Błonnik: 32,94 g | Energia: 1969 kcal  Białko: 96,26g  Tłuszcze: 57,79 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,67g  Węglowodany: 277,93 g  W tym cukry: 51,18g  Sól: 5,07g  Błonnik: 24,02 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Piątek | | | |
| 28.06.2024 | | | |
| 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 70g (6,7)  Ogórek kiszony 60 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta warzywna 70g (7)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 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)  Ogórek kiszony 60 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)  Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g  Herbata ziołowa (melisowa) 250ml  Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 200 g (7) | Jogurt owocowy 200 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt owocowy 200 g (7) |
| Obiad | Krem pomidorowy (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 pomidorowy (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 pomidorowy (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 pomidorowy (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)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Sałata 10 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina drobiowa 50 g (6)  Papryka 70 g  Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15 g (7)   Wędlina drobiowa 50 g (6)  Sałata 10 g  Herbata 250ml |
| II kolacja | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. |
| Wartość odżywcza | Energia: 2096 kcal  Białko: 107,56 g  Tłuszcze: 59,65 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,71 g  Węglowodany: 294,06 g  W tym cukry: 50,79 g  Sól: 5,06 g  Błonnik: 38,37 g | Energia: 1995 kcal  Białko: 102,23 g  Tłuszcze: 57,19 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,44 g  Węglowodany: 295,43 g  W tym cukry: 50,53g  Sól: 4,96g  Błonnik: 32,14 g | Energia: 1980 kcal  Białko: 90,59 g  Tłuszcze: 57,76 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,19g  Węglowodany: 283,86 g  W tym cukry: 48,82g  Sól: 4,95g  Błonnik: 41,70g | Energia: 1992 kcal  Białko: 102,5 g  Tłuszcze: 52,31 g  W tym nasycone kw. tł.: 16,37 g  Węglowodany: 289,86 g  W tym cukry: 50,42g  Sól: 4,96g  Błonnik: 32,14 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Sobota | | | |
| 29.06.2024 | | | |
| 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)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1)   Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Rzodkiewka 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Wędlina wieprzowa 70 g (6)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Herbata 250 ml  Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml |
| 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 | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem brązowym, cukinią i kolendrą w sosie orientalnym 300g (1,7,9) | Zupa kalafiorowo-marchewkowa 350 ml (1,7,9)  Potrawka drobiowa z ryżem białym, cukinią 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: 2054 kcal  Białko: 85,62 g  Tłuszcze: 71,61 g  W tym nasycone kw. tł.: 18,95 g  Węglowodany: 274,22 g  W tym cukry: 44,77 g  Sól: 4,88 g  Błonnik: 27,95 g | Energia: 2016 kcal  Białko: 86,54g  Tłuszcze: 64,37g  W tym nasycone kw. tł.: 17,96g  Węglowodany: 284,99g  W tym cukry: 44,78 g  Sól: 4,92g  Błonnik: 21,65 g | Energia: 1991 kcal  Białko: 86,21 g  Tłuszcze: 65,67g  W tym nasycone kw. tł.: 16,23 g  Węglowodany: 270,06g  W tym cukry: 43,75g  Sól: 4,87g  Błonnik: 35,30g | Energia: 2016 kcal  Białko: 86,54g  Tłuszcze: 64,37g  W tym nasycone kw. tł.: 17,96g  Węglowodany: 284,99g  W tym cukry: 44,78 g  Sól: 4,92g  Błonnik: 21,65 g |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Niedziela | | | |
| 30.06.2024 | | | |
| 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 indyka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) | Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Papryka 70 g  Kakao (bez cukru) 250 ml (7) | Pieczywo pszenne 90 g (1)  Masło roślinne 15g (7)  Pasta z indyka 70 g (3,7)  Pomidor (bez skóry) 80 g  Kakao 250 ml (7) |
| 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 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: 2164 kcal  Białko: 103,85 g  Tłuszcze: 65,51 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,87g  Węglowodany: 293,94 g  W tym cukry: 50,92 g  Sól: 4,95 g  Błonnik: 39,12 g | Energia: 2004 kcal  Białko: 99,64g  Tłuszcze: 57,27 g  W tym nasycone kw. tł.: 20,30g  Węglowodany: 282,07g  W tym cukry: 51,63 g  Sól: 5,13g  Błonnik: 31,91g | Energia: 1981 kcal  Białko: 102,28g  Tłuszcze: 51,82g  W tym nasycone kw. tł.: 17,67g  Węglowodany: 277,58g  W tym cukry: 49,26g  Sól: 5,04g  Błonnik: 41,37g | Energia: 2005 kcal  Białko: 104,01 g  Tłuszcze: 51,56 g  W tym nasycone kw. tł.: 17,60g  Węglowodany: 291,21 g  W tym cukry: 51,8g  Sól: 5,16g  Błonnik: 31,91g |