|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 05.08.2024** | |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
|  | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** |
| **Śniadanie** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| ser zółty 30g **(mleko)** |  | ser zółty 30g **(mleko)** |
| szynka z piersi kurczaka 40g | ogonówka 60g | ogonówka 40g |
| papryka czerwona 50g | sałata lodowa 20g | papryka czerwona 50g |
| Jabłko 1szt | jabłko parzone | jabłko 1szt |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | serek wiejski 1szt - 200g **(mleko)** |
| **Obiad** | zupa fasolkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, fasolka szparagowa, ziemniaki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) | zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka **pszenna - gluten**) | zupa fasolkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, fasolka szparagowa, ziemniaki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) |
| Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojonu w kostkę, szpinak, **mleko, serek topiony - mleko, gluten,** czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) | Kurczak w sosie szpinakowym lekkim 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojonu w kostkę, szpinak, **mleko,** przyprawy, mąka **pszenna - gluten**) | Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojonu w kostkę, szpinak, **mleko, serek topiony - mleko, gluten,** czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) |
| makaron pełnoziarnisty 200g **(gluten, jaja)** | makaron pszenny 200g **(gluten, jaja)** | makaron pełnoziarnisty 200g **(gluten, jaja)** |
|  |  |  |
| **Podwieczorek** | Jogurt owocowy 1szt **(mleko)** | Jogurt owocowy 1szt **(mleko)** | Jogurt naturalne 1szt **(mleko)** |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| polędwica sopocka 40g | polędwica sopocka 60g | polędwica sopocka 40g |
| serek topiony 30g **(mleko, gluten)** | pomidor 50g | serek topiony 30g **(mleko, gluten)** |
| pomidor 50g |  | pomidor 50g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2531 | 2494 | 2514 |
| **Białka [g]** | 90 | 79 | 94 |
| **Tłuszcze [g]** | 71 | 66 | 74 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 383 | 396 | 368 |
| **Błonnik [g]** | 41 | 16 | 44 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 22 | 18 | 21 |
| **Sól [g]** | 10 | 8 | 11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 06.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
|  | Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki **owsiane - gluten, mleko)** | Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki **owsiane - gluten, mleko)** | Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki **owsiane - gluten, mleko)** |
| **Śniadanie** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| twarożek ze szczypiorkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, szczypiorek) | twarożek z koperkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek) | twarożek ze szczypiorkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, szczypiorek) |
| sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g | pomidor 50g | sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g |
| sałata | sałata | sałata |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | kanapka z szynką 1szt (chleb **graham - gluten, masło - mleko**, polędwica sopocka) |
| **Obiad** | zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, makaron świderki - **gluten, jaja**, natka pietruszki) | zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka **pszenna - gluten**) | zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, makaron świderki - **gluten, jaja**, natka pietruszki) |
| gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż bialy, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy | pulpeciki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, ryż, przecier pomidorowy, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy | gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż bialy, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy |
| ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) |
| buraczki gotowane 120g (buraki, mąka **pszenna - gluten**, masło roślinne, przyprawy) | buraczki gotowane 120g (buraki, mąka **pszenna - gluten**, masło roślinne, przyprawy) | sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy) |
| **Podwieczorek** | sok owocowy w kartonie 1szt | sok owocowy w kartonie 1szt | sok owocowy w kartonie 1szt |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| schab pieczony 60g | schab pieczony 60g | schab pieczony 60g |
| dżem owocowy 20g | sałata | jajko gotowane 1szt **(jaja)** |
| ogórek małosolny 50g | dżem owocowy 20g | ogórek małosolny 50g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2488 | 2474 | 2438 |
| **Białka [g]** | 88 | 69 | 91 |
| **Tłuszcze [g]** | 72 | 70 | 70 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 372 | 392 | 361 |
| **Błonnik [g]** | 36 | 20 | 39 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 16 | 14 | 17 |
| **Sól [g]** | 13 | 7 | 13 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa 07.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
|  | kasza manna na mleku 300ml (kasza **manna - gluten, mleko)** | kasza manna na mleku 300ml (kasza **manna - gluten, mleko)** | kasza manna na mleku 300ml (kasza **manna - gluten, mleko)** |
| **Śniadanie** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| pasta z jaj 80g **(jaja, jogurt naturalny - mleko**, koperek) | pasta z jaj 80g **(jaja, jogurt naturalny - mleko**, koperek) | pasta z jaj 80g (**jaja, jogurt naturalny - mleko**, koperek) |
| polędwica z indyka 30g | polędwica z indyka 30g | polędwica z indyka 30g |
| sałata z pomidorem 50g | sałata z pomidorem 50g | sałata z pomidorem 50g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | sok pomidorowy 1szt |
| **Obiad** | zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, **kasza manna - gluten,** natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) | zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, **kasza manna - gluten,** natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) | zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, **kasza manna - gluten,** natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) |
| kotlet schabowy panierowany (schab wieprzowy, **jaja, bułka tarta - gluten**, mąka **pszenna - gluten**, olej rzepakowy) | schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy,marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) | schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy,marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) |
| ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) |
| sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko)** | sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko)** | sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko)** |
| **Podwieczorek** | serek wiejski 1szt **(mleko)** | serek wiejski 1szt **(mleko)** | serek wiejski 1szt **(mleko)** |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| pasztet pieczony 100g | pasztet pieczony 100g | pasztet pieczony 100g |
| ogórek kiszony 50g | pomidor 50g | ogórek kiszony 50g |
| jabłko 1szt | jabłko pieczone 1szt | jabłko 1szt |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2488 | 2420 | 2497 |
| **Białka [g]** | 84 | 75 | 90 |
| **Tłuszcze [g]** | 72 | 68 | 81 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 376 | 377 | 352 |
| **Błonnik [g]** | 38 | 12 | 41 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 19 | 17 | 19 |
| **Sól [g]** | 12 | 9 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 08.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| **Śniadanie** | makaron na mleku 300ml **(**makaron **pszenny - gluten, mleko )** | makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) | makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) |
| chałka 100g **(gluten, mleko )** | chałka 100g **(gluten, mleko )** | bułka graham 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| serek homogenizowany 60g **(mleko)** | serek homogenizowany 60g **(mleko)** | ser zółty 40g **(mleko)** |
| dżem owocowy 30g | dżem owocowy 30g | indyk maślany 20g |
| banan 1szt | banan 1szt | rzodkiewka 50g, banan 1szt |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | kanapka ze schabem 1szt (chleb **graham - gluten, masło - mleko**, schab pieczony, sałata) |
| **Obiad** | Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, mąka **pszenna** - **gluten, mleko**, natka pietruszki) | Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, mąka **pszenna** - **gluten, mleko**, natka pietruszki) | Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, mąka **pszenna** - **gluten, mleko**, natka pietruszki) |
| pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, **jaja**, cebula, **kasza manna - gluten, maka pszenna - gluten**, natka pietruszki, przyprawy) | pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, **jaja**, cebula, **kasza manna - gluten, maka pszenna - gluten**, natka pietruszki, przyprawy) | pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, **jaja**, cebula, **kasza manna - gluten, maka pszenna - gluten**, natka pietruszki, przyprawy) |
| kasza jęczmienna 200g **(gluten)** | kasza jęczmienna 200g **(gluten)** | kasza jęczmienna 200g **(gluten)** |
| surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, **seler**, pietruszka, jabłko, por, koperek, **jogurt naturalny - mleko**, olej rzepakowy) | marchewka gotowana 120g (marchew, mąka **pszenna - gluten**) | surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, **seler**, pietruszka, jabłko, por, koperek, **jogurt naturalny - mleko**, olej rzepakowy) |
| **Podwieczorek** | ciastodrożdżowe 100g (mąka **pszenna - gluten, jaja, mleko,** olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia) | ciastodrożdżowe 100g (mąka **pszenna - gluten, jaja, mleko,** olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia) | sałatka z jajka i brokuła 150g **(jaja**, brokuł, **jogurt naturalny - mleko**, koperek, papryka czerwona) |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| szynka wieprzowa 60g | szynka wieprzowa 60g | szynka wieprzowa 60g |
| pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
| sałata lodowa 10g |  | sałata lodowa 10g |
|  | sałata lodowa 10g |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2521 | 2471 | 2495 |
| **Białka [g]** | 86 | 74 | 89 |
| **Tłuszcze [g]** | 69 | 63 | 71 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 389 | 402 | 375 |
| **Błonnik [g]** | 38 | 18 | 43 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 19 | 10 | 17 |
| **Sól [g]** | 12 | 9 | 11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek 09.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| **Śniadanie** | kasza kukurydziana na mleku 300ml **(**kasza kukurydziana**, mleko )** | kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, **mleko** ) | kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, **mleko** ) |
| pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| pierś z kurczaka 50g | pierś z kurczaka 50g | pierś z kurczaka 50g |
| serek topiony 30g **(mleko, gluten)** | polędwica sopocka 30g | serek topiony 30g **(mleko, gluten)** |
| papryka czerwona 50g | sałata | papryka czerwona 50g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy) |
| **Obiad** | zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron **pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko**, włoszczyzna - **seler**, przyprawy) | zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron **pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko**, włoszczyzna - **seler**, przyprawy) | zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron **pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko**, włoszczyzna - **seler**, przyprawy) |
| filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g(filet z miruny -ryba,olej rzepakowy,przyprawy) | ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z **dorsza - ryba**, olej rzepakowy, zioła) | ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z **dorsza - ryba**, olej rzepakowy, zioła) |
| ziemniaki z wody z koperkiem 200g(ziemniaki,koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) |
| surówka z kiszonej kapusty 120g(kapusta kiszona,marchew,jabłko,cebula,olej rzepakowy,przyprawy,cukier) | warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, **seler**, passata pomidorowa) | surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy) |
| **Podwieczorek** | jogurt naturalny 1szt - 150g **(mleko)** | jogurt naturalny 1szt - 150g **(mleko)** | jogurt naturalny 1szt - 150g **(mleko)** |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| krakowska 60g | krakowska 60g | krakowska 60g |
| pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
| ketchup 10g | ketchup 10g | ketchup 10g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2522 | 2490 | 2468 |
| **Białka [g]** | 79 | 77 | 89 |
| **Tłuszcze [g]** | 74 | 70 | 72 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 385 | 388 | 366 |
| **Błonnik [g]** | 40 | 22 | 44 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 18 | 12 | 16 |
| **Sól [g]** | 12 | 7 | 11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sobota 10.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| **Śniadanie** | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** | ryż na mleku 300ml **(**ryż biały,  **mleko )** |
| pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| twarożek ze szczypiorkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, szczypiorek) | twarożek z koperkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek) | twarożek ze szczypiorkiem 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, szczypiorek) |
| rzodkiewka 50g | pomidor 50g | rzodkiewka 50g |
| sałata 10g | sałata 10g | sałata 10g |
| sałata |  | sałata |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzyca, słonecznik, pomidor, sałata lodowa) |
| **Obiad** | zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) | zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) | zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, **seler**, pietruszka, koperek) |
| kotlet mielony 100g (mięso z szynki, **jaja**, cebula, bułka **tarta - gluten**, cebula, przyprawy) | klopsiki w sosie koperkowym 100/100g (mieso wieprzowe, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy | kotlet mielony 100g (mięso z szynki, **jaja**, cebula, bułka **tarta - gluten**, cebula, przyprawy) |
| ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) |
| surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek) | brokuł gotowany 120g | surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek) |
| **Podwieczorek** | brzoskwinia 1szt | jabłko pieczone 1 szt | brzoskwinia 1szt |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| szynka wieprzowa 30g | szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 30g |
| ser żółty 40g **(mleko)** | pomidor 50g | ser żółty 40g **(mleko)** |
| ogórek kiszony 50g | marmolada owocowa 30g | ogórek kiszony 50g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2493 | 2463 | 2465 |
| **Białka [g]** | 87 | 72 | 90 |
| **Tłuszcze [g]** | 69 | 67 | 69 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 381 | 393 | 371 |
| **Błonnik [g]** | 41 | 23 | 44 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 15 | 11 | 14 |
| **Sól [g]** | 11 | 6 | 11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niedziela 11.08.2024** |  |  |  |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| **Śniadanie** |  |  |  |
| pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| polędwica sopocka 50g **(soja)** | polędwica sopocka 50g **(soja)** | polędwica sopocka 50g **(soja)** |
| dżem owocowy 1szt - 25g | dżem owocowy 1szt - 25g | dżem owocowy 1szt - 25g |
| pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
| liść sałaty 10g | liść sałaty 10g | liść sałaty 10g |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **II śniadanie** |  |  | Jogurt naturalny 1szt - 150g **(mleko)** |
| **Obiad** | rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki, por, cebula, czosnek) | lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki) | rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki, por, cebula, czosnek) |
| udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) | udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka **pszenna - gluten**, olej rzepakowy, zioła) | udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) |
| ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) | ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) |
| surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy) | marchewka gotowana 120g (marchew, mąka **pszenna - gluten**) | surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy) |
| **Podwieczorek** | serek wiejski 1szt **(mleko)** | serek wiejski 1szt **(mleko)** | serek wiejski 1szt **(mleko)** |
| **Kolacja** | pieczywo mieszane 100g **(gluten)** | pieczywo jasne 100g **(gluten)** | pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** |
| masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** | masło 15g **(mleko)** |
| pasta z twarogu i tuńczyka120g (**tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek, cytryna) | pasta z twarogu i tuńczyka120g (**tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek, cytryna) | pasta z twarogu i tuńczyka120g (**tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek, cytryna) |
| papryka konserwowa 50g **(gorczyca)** | rukola 15g | papryka konserwowa 50g **(gorczyca)** |
| rzodkiewka 30g |  | rzodkiewka 30g |
|  |  |  |
| Herbata czarna 200ml | Herbata czarna 200ml | Herbata czarna bez cukru 200ml |
| **Energia [kcal]** | 2503 | 2443 | 2448 |
| **Białka [g]** | 89 | 76 | 94 |
| **Tłuszcze [g]** | 71 | 67 | 68 |
| **Węglowodany przyswajalne [g]** | 377 | 384 | 365 |
| **Błonnik [g]** | 38 | 18 | 45 |
| **Nasycone kwasy tłuszczowe [g]** | 18 | 12 | 18 |
| **Sól [g]** | 12 | 7 | 12 |