

| 14.10.2024           |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Kaszka jaglana gotowane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska chuda 30 g<br>Ser żółty 15 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidory parzone 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Kaszka jaglana gotowane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska chuda 30 g<br>Hummus z warzyw gotowanych 30 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidory parzone 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska chuda 30 g<br>Hummus z warzyw gotowanych 30 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidory parzone 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |   | Sałatka z pomidora, mozzarelli i kietki 150 g <b>7</b>   |
| OBIAD                | Żurek zabielały 300 ml <b>1,7</b><br>Smażony kotlet mielony panierowany 80 g <b>1, 3</b><br>Kasza gryczana 50 g<br>Surówka z kapusty modrej zasmażanej 80 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Żurek zabielały 300 ml <b>1,7</b><br>gotowany kotlet mielony w sosie śmietankowym 80 g <b>1, 3</b><br>Kasza gryczana 50 g<br>Warzywa gotowane 80 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Żurek zabielały 300 ml <b>1,7</b><br>gotowany kotlet mielony w sosie śmietankowym 80 g <b>1, 3</b><br>Kasza gryczana 50 g<br>Warzywa gotowane 80 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |  |   | Jabłko pieczone 150 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Papryka 30 g<br>Paski mięsa chude 30 g<br>Wędlina drobiowa 15 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 60 g <b>1</b><br>Sałatka z ziemniaków, ogórka, groszku zielonego, kukurydzy, cebuli czerwonej, jabłka z sosem jogurtowym 100 g <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Wędlina drobiowa 15 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 60 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa 80 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Wędlina drobiowa 15 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 60 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa 80 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  |
| POSIŁEK NOCNY        | Batonik „dobra kaloria” 33 g   | Koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml <b>7</b>  | Koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2030 kcal;<br>Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 57,1 g;<br>Kw. tł. nasy.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 307,4 g; W tym cukry: 36,5 g;<br>Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,90 g;  | Wartość energetyczna: 1954 kcal;<br>Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 58,2;<br>Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 91,9 g;<br>Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 8,4 g;  | Wartość energetyczna: 2363 kcal;<br>Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 65,4;<br>Kw. tł. nasy.: 31,2 g; Węglowodany ogółem: 345 g; W tym cukry: 110,8 g;<br>Błonnik pok.: 33,6 g; Sól: 5,6 g;   |

| 15.10.2024           |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 30 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka z ogórka i kukurydzy 60 g<br>Frankfurterka gotowana 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 30 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Pasta z awokado 35 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 30 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Pasta z awokado 35 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 60 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                    |
| II ŚNIADANIE         |   |   | Chleb wieloziarnisty 50 g <b>1</b><br>Sałata 5 g<br>Ser żółty 15 g <b>7</b><br>Ogórek 15 g<br>Kiełki 3 g  |
| OBIAD                | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml <b>1,7</b><br>Kurczak pieczony w piecu 100 g <b>1, 3</b><br>Kasza brązowa 50 g<br>Surówka z marchwii i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml <b>1,7</b><br>Udko gotowane w sosie białym z koperkiem 100 g <b>1, 3</b><br>Kasza brązowa 50 g<br>Surówka z marchwii i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml <b>1,7</b><br>Udko gotowane w sosie białym z koperkiem 100 g <b>1, 3</b><br>Kasza brązowa 50 g<br>Surówka z marchwii i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |   |   | Gruszka gotowana 130 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage z koperkiem 25 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 15 g<br>Paszтет drobiowy 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 60 g <b>1</b><br>Kisiel z owocami leśnymi 350 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage z koperkiem 25 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 15 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 60 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku babuni 350 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage z koperkiem 25 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 15 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 60 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku babuni 350 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt naturalny 150 g  | Jogurt naturalny 150 g  | Jogurt naturalny 150 g  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1842 kcal;<br>Białko ogółem: 79,5 g; Tłuszcz: 69,9 g;<br>Kw. tł. nasy.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 234,9 g; W tym cukry: 46,2 g;<br>Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,20 g;   | Wartość energetyczna: 2120 kcal;<br>Białko ogółem: 91,2 g; Tłuszcz: 75,3 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; W tym cukry: 43,7 g;<br>Błonnik pok.: 22 g; Sól: 7,1 g;  | Wartość energetyczna: 2067 kcal;<br>Białko ogółem: 80,2 g; Tłuszcz: 72,4 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 48,1 g;<br>Błonnik pok.: 25,4 g; Sól: 7,5 g;  |

| 16.10.2024           |  |   |   |
|----------------------|--|---|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Serek do smarowania 25 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlna sopocka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Serek do smarowania 25 g <b>7</b><br>Połędwica z indyka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Jogurt naturalny 140 g <b>7</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g <b>12</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Serek do smarowania 25 g <b>7</b><br>Połędwica z indyka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Jogurt naturalny 140 g <b>7</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g <b>12</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |   | Sałotka z sałaty, pomidora, ogórka, kiełki i ser feta 200 g <b>7</b>  |
| OBIAD                | Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Pancakes z musem jabłkowym 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sztuka mięsa pieczona w piecu w kremowym sosie chrzanowym 150 g <b>1</b><br>Mix warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sztuka mięsa pieczona w piecu w kremowym sosie chrzanowym 150 g <b>1</b><br>Mix warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIECZOREK         |  |   | Jabłko pieczone 150 g   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 60 g <b>12</b><br>Pasta rybna z tuńczyka 40 g <b>4</b><br>Wędlna szynkowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kalafor gotowany 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Pasta rybna z tuńczyka z oliwą 40 g <b>4</b><br>Wędlna drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Budyń waniliowy 250 ml <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Pasta rybna z tuńczyka z oliwą 40 g <b>4</b><br>Wędlna drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Budyń waniliowy 250 ml <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                  |
| POSIŁEK NOCNY        | Jabłko 150 g   | Jogurt wegański 150 g   | Jogurt wegański 150 g   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1801 kcal;<br>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 238,5 g; W tym cukry: 47,5 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,5 g;   | Wartość energetyczna: 1759 kcal;<br>Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 229,2 g; W tym cukry: 52,9 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,2 g;  | Wartość energetyczna: 1864 kcal;<br>Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 277,4 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 45 g; Sól: 5,9 g;  |

| 17.10.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Musli gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina sopocka 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Musli gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Wędlina sopocka 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Wędlina sopocka 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml                       |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Koktajl szpinakowo – bananowy na jogurcie 250 ml <b>7</b>   |
| OBIAD                | Zupa ogórkowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur 50 g <b>1</b><br>Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 120 g <b>1, 3</b><br>Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 300 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur 50 g <b>1</b><br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie kremowo - jarzynowym 120 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa ogórkowa 300 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur 50 g <b>1</b><br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie kremowo - jarzynowym 120 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |   |  | Owoc sezonowy   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Sałatka szwedzka z ciecierzycą 80 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Serek do smarowania z ziołami 30 g <b>7</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pasta warzywna 40 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Serek do smarowania z ziołami 30 g <b>7</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 150 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                         | Sałata 5 g<br>Pasta warzywna 40 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Serek do smarowania z ziołami 30 g <b>7</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 150 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Banan 120 g   | Banan 120 g  | Banan 120 g   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2107 kcal;<br>Białko ogółem: 107,8 g; Tłuszcz: 79,4 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 256,2 g; W tym cukry: 59,3 g;<br>Błonnik pok.: 32,7 g; Sól: 10 g;  | Wartość energetyczna: 2237 kcal;<br>Białko ogółem: 112,4 g; Tłuszcz: 81,9 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 74,1 g;<br>Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 7,3 g;  | Wartość energetyczna: 2397 kcal;<br>Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 28,8 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 319,1 g; W tym cukry: 113,7 g;<br>Błonnik pok.: 48,8 g; Sól: 7,3 g;  |

| 18.10.2024           |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 20 g<br>Wędlina drobiowa 20 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Papryka czerwona 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Hummus warzywny 30 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Hummus warzywny 30 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |   |   | Chleb wieloziarnisty 40 g <b>1</b><br>Paszтет drobiowy 20 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kiełki 5 g  |
| OBIAD                | Zupa krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Kopytka z sosem mięsnym <b>1, 3</b><br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g <b>12</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie pomidorowym 140 g <b>1, 3</b><br>Kalafior gotowany 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie pomidorowym 140 g <b>1, 3</b><br>Kalafior gotowany 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                       |
| PODWIE CZOREK        |   |   | Kisiel owocowy 300 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Pasta twarogowo - mięsna 40 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Ryz z musem jabłkowym 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Pasta twarogowa z ziołami 40 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Ryz z musem jabłkowym 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Pasta twarogowa z ziołami 40 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Ryz z musem jabłkowym 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                |
| POSIŁEK NOCNY        | Gruszka 130 g   | Kefir naturalny 250 g <b>7</b>  | Kefir naturalny 250 g <b>7</b>  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1752 kcal;<br>Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 42,3 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 58,3 g;<br>Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 7,4 g;  | Wartość energetyczna: 1804 kcal;<br>Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcz: 55,1 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 242,5 g; W tym cukry: 55,9 g;<br>Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,8 g;  | Wartość energetyczna: 1779 kcal;<br>Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 56 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 55,2 g;<br>Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 6,6 g;  |

| 19.10.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Kaszka jaglana gotowana na mleku 300 ml <b>7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Wędlina żywiecka chuda 40 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa z kukurydzą 55 g<br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Kaszka jaglana gotowana na mleku 300 ml <b>7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Sałata 5 g<br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Sałata 5 g<br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Jabłko gotowane 150 g   |
| OBIAD                | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Gulasz z indyka gotowany 250 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Gulasz z indyka gotowany z warzywami 250 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Gulasz z indyka gotowany z warzywami 250 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIECZOREK         |   |  | Kefir z orzechami 200 g <b>4</b>  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage półtłusty 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy pieczony 30 g<br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Batonik „dobra kaloria” 33g <b>4, 12</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                      | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage chudy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Pasta wielowarzywna 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku <b>1, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml             | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek fromage chudy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Pasta wielowarzywna 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku <b>1, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 140 g  | Jogurt naturalny 140 g   | Jogurt naturalny 140 g  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2022kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 235,7 g; W tym cukry: 47,2 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 6,3 g;  | Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 38,1 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 6,9 g;  | Wartość energetyczna: 2092 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 86,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 53,1 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 6,9 g;   |

| 20.10.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Twarożek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Polędwica sopocka 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Twarożek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Polędwica sopocka chuda 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Twarożek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Polędwica sopocka chuda 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                 |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Chleb wieloziarnisty 60 g <b>1</b><br>Sałata 5 g<br>Ser mozzarella 30 g <b>7</b><br>Pomidor 20 g  |
| OBIAD                | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g <b>1, 7</b><br>Marchewka z groszkiem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g <b>1, 7</b><br>Marchewka z groszkiem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g <b>1, 7</b><br>Marchewka z groszkiem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |   |  | Gruszka pieczona 130 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Banan 120 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Polędwica z indyka 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                 | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Polędwica z indyka 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIĘK NOCNY         | Deser jogurtowo - czekoladowy 54 g <b>7</b>   | Jogurt wegański 140 g  | Jogurt wegański 140 g   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1945 kcal;<br>Białko ogółem: 85,8 g; Tłuszcz: 83,2 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32,4 g; Węglowodany ogółem: 221 g; W tym cukry: 45,4 g;<br>Błonnik pok.: 16,4 g; Sól: 10,3 g;   | Wartość energetyczna: 2010 kcal;<br>Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 85,4 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 220,4 g; W tym cukry: 29,3 g;<br>Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 10,1 g;  | Wartość energetyczna: 2176 kcal;<br>Białko ogółem: 97,6 g; Tłuszcz: 92 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35,7 g; Węglowodany ogółem: 253,5 g; W tym cukry: 37,7 g;<br>Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10,3 g;   |

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne