

**poniedziałek 2024-04-08**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

**ŚNIADANIE**

**OBIAD**

**KOLACJA**

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), sałatka z ogórka konserwowego i papryki b/c 80g (**DWU, GOR**), rukola 20g, pestki słonecznika 10g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



**II Śniadanie:**

pasta z ryby gotowanej z warzywami 40g (**RYB, SEL, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (**BIA, GLU, SEL**), naleśniki z twarogiem b/c 250g (**BIA, GLU, JAJ**), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml



**Podwieczorek:**

krakersy 20g (**GLU, JAJ, ZIA**)

filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g (**SEL**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), sałata 40g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

wafle ryżowe 15g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2277.82 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Witamina C: 177.96 mg; Wapń: 991.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3812.00 ug; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; suma cukrów prostych: 45.51 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.62 g; sól: 2125.82 mg;

**wtorek 2024-04-09**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

*ŚNIADANIE*

*OBIAD*

*KOLACJA*

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), twaróg kostka 40g (**BIA**), ogórek zielony 80g, mix sałat 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



**II Śniadanie:**

szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), zrazik schabowy z ogórkiem i cebulą 120g (**GLU, JAJ, MIE**), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 70g, surówka wiosenna bez cukru 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml



**Podwieczorek:**

jogurt naturalny 1szt (**BIA**)

jajko gotowane 1szt (**JAJ**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), pasta z soczewicy i marchewki 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:** mus wielowarzywny 100g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2086.51 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 245.13 g; Witamina C: 196.65 mg; Wapń: 1127.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4698.15 ug; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 44.30 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.47 g; sól: 1642.62 mg;

**środa 2024-04-10**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

*ŚNIADANIE*

*OBIAD*

*KOLACJA*

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), szynka drobiowa 25g (**MIĘ, DWU**), jabłko 150g 1szt, szpinak świeży 20g (**BIA, GLU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



**II Śniadanie:**

ser topiony trójkącik 20g (**BIA**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

krupnik 350ml (**GLU, SEL**), kotlet mielony z cebulką 120g (**GLU, JAJ, MIĘ**), fasolka szparagowa z wody 70g, surówka z kapusty białej z kukurydzą bez cukru 80g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml



**Podwieczorek:**

wafle ryżowe 20g

sałatka jarzynowa z groszkiem i ogórkiem kiszonym 120g (**BIA, JAJ, SEL**), polędwica drobiowa 25g (**MIĘ, DWU**), rukola 40g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

jogurt naturalny 1szt (**BIA**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2236.79 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; Witamina C: 167.62 mg; Wapń: 1186.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2174.66 ug; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; suma cukrów prostych: 48.15 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.59 g; sól: 1714.00 mg;

**czwartek 2024-04-11**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

*ŚNIADANIE*

*OBIAD*

*KOLACJA*

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), pasta mięsna 40g (**JAJ, MIE, SEL**), surówka wiosenna ze słonecznikiem bez cukru 80g, roszponka 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



**II Śniadanie:**

szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (**GLU, SEL**), leczo z mięsem, ryżem brązowym i warzywami 350g (**GLU, MIE, DWU**), surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (**SEL**), kompot owocowy bez cukru 250ml



**Podwieczorek:**

budyń bez soku 200ml (**BIA**)

połędwica drobiowa 50g (**MIE, DWU**), pomidor 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

jogurt naturalny 1szt (**BIA**),

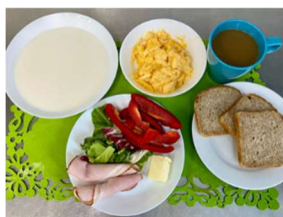
**Wartości odżywcze:** Energia : 2287.74 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; Witamina C: 132.09 mg; Wapń: 1164.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2967.05 ug; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.51 g; sól: 1569.99 mg;

**piątek 2024-04-12**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

*ŚNIADANIE*

zupa mleczna z ryżem 300ml (*BIA*), jajecznica ze szczypiorkiem 50g (*JAJ*), papryka świeża 80g, mix sałat 20g, masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 50g (*GLU, JAJ*), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (*BIA, GLU*)



**II Śniadanie:**

połędwica drobiowa 25g (*MIE, DWU*), masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 40g (*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

*OBIAD*

zupa kalafiorowa z zacierką 350ml (*GLU, SEL*), ryba panierowana 100g (*GLU, JAJ, RYB*), ziemniaki z koperkiem 250g, mizeria 80g (*BIA*), bukiet jarzyn z wody 70g, kompot owocowy bez cukru 250ml



**Podwieczorek:**

sok pomidorowy 200ml

*KOLACJA*

sałatka z brokuła i sera feta z pestkami dyni 100g (*BIA*), szynka drobiowa 25g (*MIE, DWU*), rukola 40g, masło 15g (*BIA*), pieczywo razowe 90g (*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

owsianka z jabłkiem 100ml (*BIA, GLU*)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2010.23 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; Witamina C: 310.72 mg; Wapń: 917.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2107.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.42 g; sól: 1740.16 mg;

sobota 2024-04-13

dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), szynka drobiowa 30g (**MIE, DWU**), ogórek konserwowy 80g (**GOR**), sałata 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

**II Śniadanie:**

ser topiony plaster 15g (**BIA**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa selerowa z ziemniakami 350ml (**SEL**), gulasz wieprzowy 200g (**GLU, MIE, SEL**), kasza gryczana na sypko 250g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą bez cukru 80g, szpinak 70g (**BIA, GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml

**Podwieczorek:**

paluszki 20g (**GLU, JAJ, OZI**)

twarożek z ziołami 40g (**BIA**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

wafle ryżowe 15g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2100.88 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; Witamina C: 129.97 mg; Wapń: 876.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4119.08 ug; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.50 g; sól: 1853.19 mg;

**niedziela 2024-04-14**

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

*ŚNIADANIE*

*OBIAD*

*KOLACJA*

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), pasta z ryby wędzonej 40g (**JAJ, DWU**), jabłko 150g 1szt, rukola 20g, pestki słonecznika 10g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

**II Śniadanie:**

szynka wieprz. 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

rosół z makaronem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), kotlet z fileta z kurczaka 100g (**GLU, JAJ**), surówka z kapusty modrej bez cukru 80g (**JAJ**), brokuł z wody 70g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml

**Podwieczorek:**

Kisiel z truskawką b/c 200g ,

jajko gotowane 1szt (**JAJ**), polędwica wieprzowa 25g (**MIE, DWU**), pasta z soczewicy i marchewki 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

jogurt naturalny 1szt (**BIA**),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2117.42 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; Witamina C: 180.56 mg; Wapń: 997.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1978.25 ug; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.42 g; sól: 1559.54 mg;