Data 16.10.2023r	Posiłek	Dieta podstawowa	Wartość odżywcza
	Śniadanie	• płatki owsiane na mleku (300ml) • chleb pszenno -żytni 50g • chleb razowy 50g, • mix do smarowania 15g, • szynka wieprzowa gotowana 50g, • ser żółty 50g, rzodkiew biała (100g) • herbata czarna z cukrem 250ml	Energia -2271 kcal Białko-102g Tłuszcze-87g Kwasy tłuszczowe nasycone -13,7g Węglowodany-270g Błonnik—28,4 g Sól-6,0g
	II śniadania	• Jogurt owocowy 150g	
	obiad	• żurek (350ml) • smażony kotlet pożarski 100g, • ziemniaki 200g, • surówka z białej kapusty (150g) • kompot wieloowocowy z cukrem250ml	
	kolacja	• chleb pszenno-żytni 50g, • bułka pszenna 50g, • masło 82% 15g, • kiełbasa krakowska 50g, • pasta z soczewicy 50g, • miks zieleniny 5g, pomidor (100g) • kefir-150g • herbata czarna z cukrem 250ml	

Data 16.10.2023r	Posiłek	Dieta łatwostrwana	Wartość odżywcza
	Śniadanie	• płatki owsiane na mleku (300ml) • chleb pszenno -żytni 50g • bułka pszenna-50g, • mix do smarowania 15g, • szynka wieprzowa gotowana 50g, • ser żółty 50g, liść sałaty (15g) • herbata czarna z cukrem 250ml	Energia -2165 kcal Białko-98g Tłuszcze-77g Kwasy tłuszczowe nasycone -10,5g Węglowodany-270g Błonnik—23,4 g Sól-5,30g
	II śniadania	• Jogurt owocowy 150g	
	obiad	• Selerowa z ziemniakami (350ml) • pieczony kotlet pożarski 100g, • ziemniaki 200g, sałata (150g) • kompot wieloowocowy z cukrem250ml	
	kolacja	• chleb pszenno-żytni 50g, • bułka pszenna 50g, • masło 82% 15g, • kiełbasa krakowska 50g, • pasta mięsno- warzywna 50g, • miks zieleniny 5, pomidor (100g) • kefir-150g • herbata czarna z cukrem 250ml	