**Jadłospis**

**02.12.2024 r – 09.12.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA** **V** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ**) 30 g SałataPomidor z cebulką Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**., Chleb pszenny 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE**)Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  |
| **II Śniadanie** | Kiwi ½ sztuki  |
| **OBIAD** | Zupa z brukselki **(SEL, MLE)**Gulasz wieprzowy ***duszony*** 100 g **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza pęczak 150 g **(GLU,PSZE)**Buraczki na ciepło z cebulką 100 g Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa z brukselki **(SEL, MLE)**Gulasz wieprzowy duszony 100 g **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza pęczak 150 g **(GLU,PSZE)**Buraczki na ciepło z cebulką 100 g Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa z brukselki **(SEL, MLE)**Gulasz wieprzowy ***duszony*** 100 g **(GLU, PSZE, SEL**)Kasza pęczak 150 g **(GLU,PSZE)**Buraczki na ciepło z cebulką 100 g Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Gulasz wieprzowy ***duszony*** 100 g **(GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 100 g Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa z brukselki (**SEL, MLE)**Gulasz wieprzowy ***duszony*** 150 g **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza pęczak 150 g **(GLU,PSZE)**Buraczki na ciepło z cebulką 150 g Woda z jabłkiem b/c 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata, Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Sałata, Ogórek zielony Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g) Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka wieprzowa (70g) Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 g **(MLE)**  |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2379,6 | 2228 | 2242,7 | 2228 | 2422,1 |
| Białko (g.) | 133,4 | 114,1 | 123,8 | 114,1 | 110,1 |
| Tłuszcze (g.) | 85,8 | 81,5 | 84,3 | 81,5 | 94,9 |
| Węglowodany (g.) | 276,5 | 266,6 | 260,4 | 266,6 | 292,5 |
| W tym cukry (g) | 29 | 29 | 23 | 29 | 35 |
| Błonnik (g) | 16,8 | 15 | 27,8 | 15 | 22,2 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V**  |
| **WTOREK**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka z indyka (50g)Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszkąRzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszkąRzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 2 szt.Bułka pszenna 1 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **MLE**Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką Rzodkiewka Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 150 ml **(MLE)** |
|  | OBIAD | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Jajko ***gotowane*** w sosie śmietanowo - chrzanowym 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml  | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Jajko ***gotowane*** w sosie śmietanowym 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (**JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Jajko ***gotowane*** w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Jajko **gotowane** w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Jajko ***gotowane*** w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE,MLE )**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Sok pomidorowy 100 ml Woda z cytryną b/c 200 ml |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml |
|  | **KOLACJA II** | Kefir 150 ml **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2072,21 | 2015,7 | 2011,6 | 2015,7 | 2107,1 |
| Białko (g.) | 99,8 | 96,6 | 93,6 | 96,6 | 95,2 |
| Tłuszcze (g.) | 72,9 | 73 | 79,9 | 73 | 82,8 |
| Węglowodany (g.) | 262 | 254,4 | 244,4 | 254,4 | 252,1 |
| W tym cukry (g) | 30 | 31 | 29 | 31 | 20 |
| Błonnik (g) | 18,6 | 22,6 | 29,2 | 22,6 | 17,4 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA**  |  | **DIETA PODSTAWOWA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty **(MLE)** (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g**)(MLE)**Twarożek śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g**)(MLE)**Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100% CYMES 100 ml  | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 g  | Sok 100% CYMES 100 ml  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL,GLU, PSZE)**Pieczeń rzymska, Sos śmietanowy ***pieczenie***  (100g) **(GLU,PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki 150 Surówka z kapusty modrej 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL,GLU, PSZE)**Pieczeń rzymska, Sos śmietanowy ***Pieczenie***  (100g**) (GLU,PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki 150 Marchewka gotowana 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL,GLU, PSZE)**Pieczeń rzymska, Sos śmietanowy ***pieczenie*** (100g) **(GLU,PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty modrej 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL,GLU, PSZE)**Pieczeń rzymska, Sos śmietanowy **pieczenie** (100g) **(GLU,PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki 150 gMarchewka gotowana 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL,GLU, PSZE)**Pieczeń rzymska, Sos śmietanowy (100g) **(GLU,PSZE, SEL, MLE)*pieczenie*** Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty modrej 100 gMarchewka gotowana 100 g Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 70 g Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 70 g Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica sopocka 70 g Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 70 g Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 70 g Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
|  | **KOLACJA II** | Wafle ryzowe 2 szt.  |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2125,9 | 2104,2 | 1998,5 | 2104,2 | 2174,2 |
| Białko (g.) | 100,7 | 106,3 | 102,1 | 106,3 | 75,5 |
| Tłuszcze (g.) | 77,3 | 68,8 | 75,1 | 68,8 | 71,9 |
| Węglowodany (g.) | 264,2 | 273,9 | 244,3 | 273,9 | 322 |
| W tym cukry (g) | 32 | 31 | 19 | 31 | 30 |
| Błonnik (g) | 15 | 17,6 | 31 | 17,6 | 27,5 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZAWRTEK**  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g) Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulkąPapryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml   | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g) Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g) Serek topiony (10g) **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąPapryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica z warzywami (50g)Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulkąPapryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| OBIAD | Zupa grysikowa **(SEL)**Udko ***pieczone*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa **(SEL)**Udko ***pieczone*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa **(SEL)**Udko ***pieczone*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa **(SEL)**Udko ***pieczone*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa **(SEL)**Udko ***pieczone*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml |
| KOLACJA  | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka kanapkowa drobiowa 70 gOgórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka kanapkowa drobiowa (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka kanapkowa drobiowa (70g) Ogórek kiszonySałataHerbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka kanapkowa drobiowa (70g)Ogórek kiszonySałataHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka kanapkowa g)drobiowa (70g)Ogórek kiszonySałataDżem owocowy 10 gHerbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2072,21 | 2015,7 | 2011,6 | 2015,7 | 2107,1 |
| Białko (g.) | 99,8 | 96,6 | 93,6 | 96,6 | 95,2 |
| Tłuszcze (g.) | 72,9 | 73 | 79,9 | 73 | 82,8 |
| Węglowodany (g.) | 262 | 254,4 | 244,4 | 254,4 | 252,1 |
| W tym cukry (g) | 30 | 31 | 29 | 31 | 20 |
| Błonnik (g) | 18,6 | 22,6 | 29,2 | 22,6 | 17,4 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK**  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy (50g) **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulkąHerbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy (50g)**MLE**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulkąHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Jajko gotowane 1 szt. **JAJ**Twaróg śmietankowy (50g) **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy (50g) **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy (50g)**MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulkąHerbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Drożdżówka z kruszonką 1 szt. **(GLU, PSZE)**  | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Drożdżówka z kruszonką 1 szt. **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Dorsz panierowany 100 g **(RYB, GLU, PSZE, JAJ)Smażenie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Dorsz duszony 100 g **(RYB, PSZE, SEL,)duszenie** Ziemniaki 150 gSurówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Dorsz panierowany 100 g **(RYB, GLU, PSZE, JAJ)smażenie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Dorsz duszony 100 g **(RYB, PSZE, SEL, )duszenie** Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Dorsz panierowany 100 g **(RYB, GLU, PSZE,)Smażenie** Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 250 |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty **(MLE)** (70g)  Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty **(MLE)** (70g) Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Ser żółty **(MLE)** (70g)  Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Ser żółty **(MLE)** (70g)  Ogórek zielony (30 g), Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty **(MLE)** (70g) Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2105,7 | 2088,4 | 2057,3 | 2088,4 | 2232,9 |
| Białko (g.) | 120,3 | 116,5 | 112,8 | 116,5 | 107,3 |
| Tłuszcze (g.) | 75 | 74,9 | 85 | 74,9 | 99,8 |
| Węglowodany (g.) | 245,9 | 246,1 | 223,2 | 246,1 | 237,1 |
| W tym cukry (g) | 26 | 25 | 23 | 25 | 35 |
| Błonnik (g) | 16,5 | 17,7 | 26 | 17,7 | 27 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA**  |  | **DIETAOGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)** Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) **(MLE**),Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)**Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml (ML, PSZ)Chleb pszenny 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),**Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Dżem owocowy 1 szt. Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Wafelki „Grześki”1 szt. **(GLU, PSZE)** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Wafelki „Grześki” 1 szt. **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD** |  Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków drobiowych (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml |  Zupa ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków drobiowych (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków drobiowych (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków drobiowych (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków drobiowych (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2143,4 | 2143,4 | 2141,8 | 2143,4 | 2322,8 |
| Białko (g.) | 95 | 95 | 90,4 | 95 | 89 |
| Tłuszcze (g.) | 72,6 | 72,6 | 84 | 72,6 | 84,5 |
| Węglowodany (g.) | 286,7 | 286,7 | 274,5 | 274,5 | 314,2 |
| W tym cukry (g) | 36 | 36 | 29 | 36 | 37 |
| Błonnik (g) | 23,4 | 23,4 | 35,4 | 35,4 | 29,2 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA** |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g) Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (**JAJ)** Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml **(MLE)**  |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlet schabowy 100 g szt. **(JAJ, GLU, PSZE)*smażenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Schab ***gotowany*** w sosie jarzynowym 1 szt**. (GLU, PSZE, MLE, SEL)**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g **(MLE)**Woda z cytryną 200 ml |  Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlet schabowy 1 szt. **(JAJ, GLU, PSZE)*smażenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 gWoda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE**)Schab ***gotowany*** w sosie jarzynowym 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g **(MLE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlet schabowy ***smażony*** 100 g. **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g **(MLE)**Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 100 g **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2379,6 | 2228 | 2242,7 | 2228 | 2422,1 |
| Białko (g.) | 133,4 | 114,1 | 123,8 | 114,1 | 110,1 |
| Tłuszcze (g.) | 85,8 | 81,5 | 84,3 | 81,5 | 94,9 |
| Węglowodany (g.) | 276,5 | 266,6 | 260,4 | 266,6 | 292,5 |
| W tym cukry (g) | 29 | 29 | 23 | 29 | 35 |
| Błonnik (g) | 16,8 | 15 | 27,8 | 15 | 22,2 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK**  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Polędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Polędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Sok owocowy 100 ml Kawa zbożowa 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Kefir 200 ml (MLE)  |
| **OBIAD**  | Zupa fasolowa 300 ml **(SEL)**Sos boloński (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL)Potrawka z mięsa wieprzowego (100g) (**GLU, PSZE, SEL, MLE)duszenie** Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**Marchewka na ciepło ***duszona*** na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa 300 ml **(SEL)**Sos boloński (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml **(SEL)**Potrawka z mięsa wieprzowego (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Makaron 150 g Marchewka na ciepło ***duszona***  na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa 300 ml **(SEL)**Sos boloński (100g) **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Makaron 150 **g (GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**Jabłko 1 szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Pomarańcz ¼ szt.  | Grejpfrut ¼ szt.  | Pomarańcz ¼ szt.  |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2075,7 | 2064 | 1999,3 | 2064 | 2253 |
| Białko (g.) | 93 | 97,5 | 96,9 | 97,5 | 106,9 |
| Tłuszcze (g.) | 84,1 | 71,6 | 69,9 | 71,6 | 84 |
| Węglowodany (g.) | 254,2 | 269,4 | 254,1 | 269,4 | 281 |
| W tym cukry (g) | 18 | 24 | 19 | 24 | 21 |
| Błonnik (g) | 34,7 | 22,9 | 20,5 | 22,9 | 26,4 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

* *Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie*

**Oznaczenia alergenów :**

GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę

SKO – skorupiaki

JAJ – jaja i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne

RYB – Ryby i pochodne

SOJ – Soja i pochodne

MLE – Mleko i pochodne z laktozą

ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL – seler i pochodne

GOR – Gorczyca i produkty pochodne

SEZ – Nasiona sezamu i pochodne

SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny

ŁUB – łubin i produkty pochodne

MCK – Mięczaki i produkty pochodne

MLE b/lak – Produkty bez laktozy