**Jadłospis**

**08.11.2024 r – 15.11.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA** **V** |
| **PIĄTEK**  | **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)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Sałata lodowa Pomidorki koktajlowe 4 szt. Rzodkiewka Herbata 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**Ser żółty (50g) **(MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Sałata lodowa Pomidorki koktajlowe 4 szt. Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty **(MLE)** (50g)Ser topiony (50g)**(MLE)**Sałata lodowa Pomidorki koktajlowe 4 szt. Rzodkiewka Herbata 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)**Ser żółty (50g) (**MLE**)Dżem owocowy 1 szt. Sałata lodowa Pomidorki koktajlowe 4 szt. Rzodkiewka Herbata 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**) Ser żółty **(MLE)** (50g)Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata lodowa Pomidorki koktajlowe 4 szt. Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES  | Jabłko 1 szt.  | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES  |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa **(SEL)**Dorsz panierowany ***smażony*** **(RYB, JAJ, GLU, PSZE) 100 g**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa **(SEL)**Dorsz ***duszony*** w sosie greckim 100 g **(SEL, GLU, PSZE)** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa **(SEL)**Dorsz panierowany ***smażony*** **(RYB, JAJ, GLU, PSZE)** 100 gZiemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa **(SEL)**Dorsz ***duszony*** w sosie greckim 100 g **(SEL, GLU, PSZE)** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa **(SEL)**Dorsz panierowany ***smażony* (RYB, JAJ, GLU, PSZE)** 100 gZiemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Sałata, Ogórek kiszonyKiełki 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)**Pasztet wieprzowy (70g) Sałata, Ogórek kiszonyKiełki Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Sałata, Ogórek kiszonyKiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Sałata, Ogórek kiszonyKiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Sałata, Ogórek kiszonyKiełki Herbata 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**  |
| **SOBOTA** | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata Pomidorki koktajlowe 4 szt.Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata Pomidorki koktajlowe 4 szt.Papryka czerwonaKawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata  Pomidorki koktajlowe 4 szt.Papryka czerwonaKawa 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)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata Pomidorki koktajlowe 4 szt.Papryka czerwonaKawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 2 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 1 szt. Sałata Pomidorki koktajlowe 4 szt.Papryka czerwonaKawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 150 ml **(MLE)** |
|  | OBIAD | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Sos pieczarkowo – śmietanowy **(MLE, GLU, PSZE)*duszenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana **(SEL, MLE)**Pulpety w sosie śmietanowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane*** Makaron 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Sos pieczarkowo – śmietanowy **(MLE, GLU, PSZE)*duszenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL)**Pulpety w sosie śmietanowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane*** Makaron 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Sos pieczarkowo – śmietanowy **(MLE, GLU, PSZE) *duszenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g 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)**Szynka konserwowa (70g),Ogórek zielonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g),Ogórek zielonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g),Ogórek zielonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g),Ogórek zielonySałata 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)**Szynka konserwowa (70g),Ogórek zielonySałata Kiełki Herbata 200 ml |
|  | **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 szt.  |

**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA**  |  | **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)**Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt. **gotowanie** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Sałata 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)**Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt. ***gotowanie*** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt. ***gotowanie***Jajko gotowane 1 szt**.(JAJ )**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)**Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt. ***gotowanie*** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Sałata 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)**Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt. ***gotowanie*** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES | Jabłko 1 szt.  | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka **(GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie*** Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka **(GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie*** Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** ***gotowanie*** Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka (**GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie***Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka **(GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie*** Ryż 150 g Surówka z marchewki 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 konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g) Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
|  | **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)**  |

**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK**  |  | **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) Jajko ***gotowane*** 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kiełki 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) Jajko ***gotowane*** 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kiełki 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) Jajko ***gotowane*** 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kiełki 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) Jajko ***gotowane*** 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kiełki 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) Jajko ***gotowane*** 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kiełki Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)** |
| OBIAD | Zupa grysikowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g **(GLU, PSZE, JAJ) *duszenie*** Ziemniaki 150 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g **(JAJ,GLU, PSZE, MLE) *Pieczenie*** Ziemniaki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g **(GLU, PSZE, JAJ)** ***duszenie*** Ziemniaki 150 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g **(JAJ,GLU, PSZE, MLE) *Pieczenie*** Ziemniaki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g **(GLU, PSZE, JAJ)** ***duszenie*** Ziemniaki 150 g Jabłko 1 szt. 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)**Pasztet wieprzowy 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)**Pasztet wieprzowy (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)**Pasztet wieprzowy (70g) )Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony SałataHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Paprykarz ½ opak. Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt. |

**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK**  |  | **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)**Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyRzodkiewka Czarnuszka Herbata 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)**Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyRzodkiewka Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Twaróg śmietankowy **(MLE)** (30g)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyRzodkiewka Czarnuszka 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)**Twaróg śmietankowy 30 g **(MLE)**Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyRzodkiewka Czarnuszka 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)**Twaróg śmietankowy 30 g **(MLE)**Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyRzodkiewka Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt. **(GLU, PSZE)**  | Grejpfrut ¼ szt.  | Wafelki „Grześki” 1 szt. **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE)**Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g **(MLE,GLU, PSZE)** ***duszenie*** Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g **(MLE,GLU, PSZE) *duszenie*** Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE**)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g **(MLE,GLU, PSZE)** ***duszenie*** Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (**MLE,GLU, PSZE) *duszenie*** Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE)**Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g **(MLE,GLU, PSZE)** ***duszenie*** Grejpfrut ½ szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (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)**Szynka drobiowa (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)** Szynka drobiowa (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)**Szynka drobiowa (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)**Szynka drobiowa (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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA**  |  | **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**),Pasztet wieprzowy 50 g Miód 1 szt. Sałata Ogórek kiszony Kalarepa 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**Pasztet wieprzowy 50 g Miód 1 szt. Sałata Ogórek kiszony Kalarepa Kawa zbożowa 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Pasztet wieprzowy 50 g Serek topiony 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek kiszony Kalarepa 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),** Pasztet wieprzowy 50 g Miód 1 szt. Sałata Ogórek kiszony Kalarepa Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),**Ser żółty (30g) **(MLE)** Pasztet wieprzowy 50 g Miód 1 szt. Sałata Ogórek kiszony Kalarepa Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Drożdżówka 1 szt. **(GLU, PSZE)** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Drożdżówka 1 szt. **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD** | Pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Kotlet mielony z szynki wieprzowej **smażony**  100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml  |  Pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Kotlet mielony z szynki wieprzowej 100 g **(JAJ, GLU, PSZE) *pieczony*** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Kotlet mielony z szynki wieprzowej **smażony** 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Kotlet mielony z szynki wieprzowej 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)** ***pieczony***Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Kotlet mielony z szynki wieprzowej **smażony** 100 g (**JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Jabłko 1 szt. 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK**  |  | **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)**Szynkowa drobiowa (50g) Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką Szczypiorek 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)**Szynkowa drobiowa (50g) Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką Szczypiorek RzodkiewkaHerbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa drobiowa (50g) Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką Szczypiorek RzodkiewkaHerbata 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)**Szynkowa drobiowa (50g) Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką Szczypiorek RzodkiewkaHerbata 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)**Szynkowa drobiowa (50g) Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką Szczypiorek RzodkiewkaHerbata 250 ml  |
| **II ŚNIADANIA** | Banan 1 szt.  |
| **OBIAD** | Barszcz z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, JAJ,** **GLU, PSZE) *smażenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Woda z cytryną 200 ml  |  Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Jajko sadzone 1 sz**. (JAJ) *Smażenie*** Ziemniaki 150 gSurówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Barszcz z makaronem 300 ml (**SEL, GLU, PSZE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, JAJ, GLU, PSZE) *smażenie***Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml (**SEL, GLU, PSZE)**Jajko na parze 1 sz. **(JAJ) *gotowanie*** Ziemniaki 150 gSurówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Barszcz z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlety rybne 200 g **(RYB, JAJ, GLU, PSZE)** ***smażenie*** Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g 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)**Pasztet wieprzowy (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)**Pasztet wieprzowy (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)** Pasztet wieprzowy (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)**Pasztet wieprzowy (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)**Pasztet wieprzowy (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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK**  |  | **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 2 szt. **(GLU,PSZ),** Bułka mleczna 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy 50 g **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem **(MLE)** 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 2 szt **(GLU,PSZ),** Bułak mleczna 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 1 szt. Sałata Twaróg śmietankowy 50 g **(MLE)**Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem **(MLE**) 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Serek topiony 50 g **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem **(MLE)**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)**Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy 50 g **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Bułka mleczna 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, Miód 1 szt. Twaróg śmietankowy 50 g **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| **OBIAD**  | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami **(JAJ, GLU, PSZE, SEL) *smażenie*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem warzywny 300 ml **(SEL)**Jajko na parze 1 szt. **(JAJ) *gotowanie*** Ziemniaki 150 gSurówka z marchewki 100 gWoda z cytryną 250 ml  | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami **(JAJ, GLU, PSZE, SEL) *smażenie*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem warzywny 300 ml **(SEL)**Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)** ***gotowanie*** Ziemniaki 150 gSurówka z marchewki 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami **(JAJ, GLU, PSZE, SEL) *smażenie*** 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g 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)**Ser żółty (70g) **(MLE)**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)**Ser żółty (70g**)(MLE)**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)**Ser żółty (70g) **(MLE)**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)**Ser żółty **(MLE)** (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)**Ser żółty **(MLE**) (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** |

**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