**Jadłospis**

**10.12.2024 r – 17.12.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA**  **I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA**  **II** | | **CUKRZYCOWA**  **III** | | **WĄTROBOWA**  **IV** | **WYSOKOKALORYCZNA**  **V** |
| **WTOREK** | **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)**  Polędwica sopocka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata lodowa  Pomidorki koktajlowe  Rzodkiew  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**  Polędwica sopocka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata lodowa  Pomidorki koktajlowe  Rzodkiew  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)  Polędwica sopocka (50g)  Sałata lodowa  Pomidorki koktajlowe  Rzodkiew  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)**  Polędwica sopocka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata lodowa  Pomidorki koktajlowe  Rzodkiew  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  Rzodkiew  Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES | | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES | | |
| **OBIAD** | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty **(SEL)**  Klops z szynki w sosie jarzynowym 100 g **(JAJ. GLU, PSZE) *duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z kapusty 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Klops z szynki w sosie jarzynowym 100 g **(JAJ. GLU, PSZE) *duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z kapusty pekińskiej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty **(SEL)**  Klops z szynki w sosie jarzynowym 100 g **(JAJ. GLU, PSZE)** ***duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z kapusty 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Klops z szynki w sosie jarzynowym 100 g **(JAJ. GLU, PSZE)** ***duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty **(SEL)**  Klops z szynki w sosie jarzynowym 100 ***g (JAJ. GLU, PSZE) duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z kapusty 100 g  Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 szt  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g) Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  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 kiszony  Kiełki  Herbata 200 ml | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g) Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  Herbata 200 ml | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g) Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  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 kiszony  Kiełki  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** |
| **ŚRODA** | **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  Papryka czerwona    Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane 1 szt  Pieczywo 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  Papryka czerwona  Kawa 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  Papryka czerwona  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)**  Polędwica sopocka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidorki koktajlowe  Papryka czerwona  Kawa 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  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 150 ml **(MLE)** | | | | |
|  | OBIAD | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL)**  Pierś z kurczaka w sosie brzoskwiniowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana **(SEL, MLE)**  Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane***  Ryż 150 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL)**  Pierś z kurczaka w sosie brzoskwiniowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)**  100 g ***Gotowane***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL)**  Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** 100 g ***Gotowane***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Wafle ryzowe 2 szt.  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 zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (70g),  Ogórek zielony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (70g),  Ogórek zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** |  | **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)**  Polędwica koperkowa (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 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)**  Polędwica koperkowa (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica koperkowa (50g)  Twarożek śmietankowy (30g) **MLE**  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  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)**  Polędwica koperkowa (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 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)**  Polędwica koperkowa (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES | | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 g | Sok owocowy 100% sok 200 ml CYMES | |
| **OBIAD** | Żurek z ziemniakami 300 ml **(SEL, MLE, GLU, PSZE)**  Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g  **(GLU, PSZE, MLE) *duszenie***  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL, MLE)**  Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g **(GLU,PSZE,MLE)*duszenie***  Woda z cytryną 200 ml | Żurek z ziemniakami 300 ml **(SEL, MLE, GLU, PSZE)**  Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g  **(GLU, PSZE,MLE)** ***duszenie***  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL, MLE)**  Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g **(GLU,PSZE, SEL)*duszenie***  Woda z cytryną 200 ml | Żurek z ziemniakami 300 ml **(SEL, MLE, GLU, PSZE)**  Jabłko 1 szt.  Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g  **(GLU, PSZE, MLE)** ***duszenie***  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK** |  | **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)**  Twaróg śmietankowy (50g) **MLE)**  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)**  Twaróg śmietankowy (50g) **MLE**  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)**  Twaróg śmietankowy (50g) **MLE**  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)**  Twaróg śmietankowy (50g) **MLE**  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)**  Twaróg śmietankowy (50g) **MLE**  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 | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 100 g **(RYB,GLU, PSZE, JAJ) *smażenie***  Ziemniaki 150 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ) gotowanie**  Ziemniaki 100 g  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 100 g **(RYB, GLU, PSZE, JAJ)** ***smażenie***  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty kiszonej  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ) *gotowanie***  Ziemniaki 100 g  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 100 g **(RYB, GLU, PSZE, JAJ)** ***smażenie***  Ziemniaki 150 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 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)**  Pasztet wieprzowy 70 g  Ogórek 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  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)**  Paprykarz ½ opak.  Ogórek kiszony (30g)  Sałata (10g)  Dżem owocowy 10 g  Herbata 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** |  | **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.  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor z cebulką ½ szt.  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)**  Miód 1 szt.  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor z cebulką ½ szt.  Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**  Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor z cebulką ½ szt.  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.  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor z cebulką ½ szt.  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.  Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor z cebulką ½ szt.  Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt. **(GLU, PSZE)** | | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | | Wafelki „Grześki” 1 szt. **(GLU, PSZE)** | |
| **OBIAD** | Krupnik jaglany **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko sadzone 1 szt. **(JAJ) smażone**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ) gotowane**  Ziemniaki 150 g  Marchewka gotowana 100 g **(MLE)**  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko sadzone 1 szt. **(JAJ)** ***smażone***  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g.  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ) gotowane**  Ziemniaki 150 g  Marchewka gotowana 100 g **(MLE)**  Woda z cytryną 250 ml | | Krupnik **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko sadzone 1 szt. **(JAJ) smażone**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Ogórek kiszony 2 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA** |  | **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**),  Karkowska parzona 50 g  Ser żółty (30g) **(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**  Krakowska parzona 50 g  Ser żółty (30) **(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),**  Krakowska parzona 50 g  Ser żółty (30g) **(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),**  Krakowska parzona 50 g  Ser żółty (30g) **(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),**  Ser żółty (30g) **(MLE)**  Krakowska parzona 50 g  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Ogórek zielony  Rzodkiewka  Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Pomarańcz ¼ szt. | | Grejpfrut ¼ szt. | Pomarańcz ¼ szt. | | |
| **OBIAD** | Grysikowa 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 | Grysikowa 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 | Grysikowa 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 | | Grysikowa 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 | Grysikowa 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** |  | **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)**  Polędwica z warzywami (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)**  Polędwica z warzywami (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzodkiewka  Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica z warzywami 50 g  Jajko ***gotowane*** 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (**JAJ)**  Sałata  Pomidor z cebulką  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)**  Polędwica z warzywami 50 g  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)**  Polędwica z warzywami 50 g  Jajko ***gotowane*** 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)**  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Rzodkiewka  Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Banan 1 szt. | | | | |
| **OBIAD** | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Sos boloński z warzywami 100 g **(GLU, PSZ, SEL)duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Potrawka z mięsa wieprzowego z warzywami 100 g **(GLU, PSZE, SEL, MLE)duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Sos boloński z warzywami 100 g **(GLU, PSZ, SEL)duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml ***(SEL)***  Potrawka z mięsa wieprzowego z warzywami 100 g (**GLU, PSZE, SEL, MLE)duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Sos boloński z warzywami 100 g **(GLU, PSZ, SEL)duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Jogurt naturalny 150 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)**  Pasztet wieprzowy (70g)  Sałata  Ogórek kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK** |  | **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)**  Dżem owocowy 1 szt.  Szynkowa wieprzowa 50 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek 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)**  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Szynkowa wieprzowa 50 g  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek 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 (70g) **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa 50 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek 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)**  Dżem owocowy 10 g  Szynkowa wieprzowa 50 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek 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,  Dżem owocowy 10 g  Szynkowa wieprzowa 50 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Sok owocowy 100 ml  Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt. | | | | |
| **OBIAD** | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**  Kurczak w sosie śmietanowo – pieczarkowym 150 g (**GLU, PSZE, MLE)** ***dusznie***  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml  **(SEL)**  Kurczak w sosie śmietanowym 100 g **(MLE) *gotowanie***  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**  Kurczak w sosie śmietanowo – pieczarkowym 150 g **(GLU, PSZE, MLE) duszenie**  Makaron pszenny 150 g **(GLU, PSZE**)  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml  **(SEL)**  Kurczak w sosie śmietanowym 100 g **(MLE) *gotowanie***  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa grochowa 300 ml **(SEL)**  Kurczak w sosie śmietanowo – pieczarkowym 100 g (**GLU, PSZE, MLE) duszenie**  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Mus owocowo – warzywny w tubce 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)**  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