**Jadłospis**

**11.07.2025 r – 18.07.2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA**  **I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA**  **II** | | **CUKRZYCOWA**  **III** | | **WĄTROBOWA**  **IV** | **WYSOKOKALORYCZNA**  **V** |
| **PIĄTEK**  **11.07.2025 r.** | **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  Pomidor  Rzodkiew  Herbata owocowa 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  Pomidor  Rzodkiew  Herbata Owocowa 200 ml | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty **(MLE)** (50g)  Twaróg śmietankowy **(MLE)** (50g)  Sałata lodowa  Pomidor  Rzodkiew  Herbata owocowa 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  Pomidor  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)  Szynka z indyka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata lodowa  Pomidor  Rzodkiew  Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE, JAJ) | | Jabłko 1 szt. | | Wafelki „Grzeki” 1 szt. (GLU, PSZE, JAJ) | | |
| **OBIAD** | Krupnik **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 1 szt. **(RYB,JAJ,GLU, PSZE)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty kiszonej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Krupnik **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 1 szt. **(RYB**,**JAJ,GLU, PSZE)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa krem warzywny **(SEL, MLE)**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlety rybne 1 szt. **(RYB,JAJ,GLU, PSZE**)  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Surówka z kapusty pekińskiej 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)**  Twaróg śmietankowy (70g) **(MLE)**  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)**  Twaróg śmietankowy (70g) **(MLE)**  Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  Herbata 200 ml | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twaróg śmietankowy (70g) (MLE)  Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  Herbata 200 ml | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twaróg śmietankowy (70g) **(MLE)**  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)**  Twaróg śmietankowy (70g) **(MLE))** Sałata,  Ogórek kiszony  Kiełki  Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 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**  **12.07.2025 r.** | **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  Pomidor  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  Pomidor  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)  Serek topiony 10 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor  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  Pomidor  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  Pomidor  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jabłko 1 szt. | | | | |
|  | OBIAD | Zupa koperkowa z ryżem 300 ml **(SEL, )**  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(MLE, JAJ, GLU, PSZE)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa z ryżem **(SEL)**  Jajko w sosie śmietanowym 10 szt. ***Gotowane* (JAJ, MLE, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa z ryżem 300 ml **(SEL,)**  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. ( **JAJ, MLE,GLU, PSZE)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa z ryżem 300 ml **(SEL)**  Jajko w sosie śmietanowym 1 szt. **Gotowane (JAJ,MLE, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa z ryżem 300 ml **(SEL, MLE)**  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. ( **JAJ,MLE, GLU, PSZE)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Mandarynka 1 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** | Sok 100% 200 ml | | | | |

**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**  **13.07.2025 r.** |  | **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 sopocka (50g)  Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Herbata ziołowa 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 sopocka (50g)  Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (50g)  Jajko gotowane 1 szt**.(JAJ )**  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Herbata ziołowa 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 sopocka  Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Herbata ziołowa 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 sopocka (50g)  Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**  Sałata  Pomidor z cebulką .  Rzepa biała  Herbata ziołowa 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz | | | | |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Pulpety w sosie śmietanowym  **(GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Pulpety w sosie śmietanowym  **(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)**  Pulpety w sosie śmietanowym  **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)** ***gotowanie***  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Pulpety w sosie śmietanowym  (**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)**  Pulpety w sosie śmietanowym  **(GLU, PSZE, JAJ, MLE) *gotowanie***  Ryż 150 g  Surówka z marchewki 100 g  Surówka z warzyw mieszanych 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**  **14.07.2025 r.** |  | **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)  Miód 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)  Miód 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)  Kiełbasa na ciepło 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)  Miód 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  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)  Miód 1 szt.  Kiełbasa na ciepło 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kiełki  Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt owocowy 100 ml **(MLE)** | | Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)** | Jogurt owocowy 100 ml **(MLE)** | |
| OBIAD | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**  Mielony z łopatki **pieczony**  100 g **(GLU, PSZE,JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**  Mielony z łopatki **pieczony** 100 g **(GLU, PSZE, JAJ)**  Ziemniaki 100 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**  Mielony z łopatki **pieczony**  100 g **(GLU, PSZE, JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych  Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**  Mielony z łopatki **pieczony** 100 g **,GLU, PSZE, JAJ)**  Ziemniaki 100 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z makaronem **(SEL,MLE)**  Mielony z łopatki pieczony 100 g **(PSZE, GLU, JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Marchewka gotowana 100g  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK**  **15.07.2025 r.** |  | **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 zielony  Rzodkiewka  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 zielony  Rzodkiewka  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 zielony  Rzodkiewka  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 zielony  Rzodkiewka  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 zielony  Rzodkiewka  Czarnuszka  Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz | | | | |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE)**  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (**GLU, PSZE)** ***duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki z cebulką 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (**GLU, PSZE) *duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki na ciepło 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE**)  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g **(GLU, PSZE)** ***duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE**)  Buraczki z cebulką 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (**GLU, PSZE) *duszenie***  Ziemniaki 150 g **)**  Buraczki na ciepło 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE)**  Gulasz z szynki wieprzowej 100 g **(GLU, PSZE)** ***duszenie***  Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**  Mus owocowy w tubce 1 szt.  Buraczki na ciepło 100 g  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA**  **16.07.2025 r.** |  | **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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt owocowy 100 ml **(MLE)** | | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Jogurt owocowy 100 ml **(MLE)** | | |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**  Kotlety z piersi kurczaka **smażony**  100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**  Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 1 szt. **(MLE,GLU,PSZE) gotowanie**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**  Kotlety z piersi kurczaka **smażony** 100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**  Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 1 szt. **(MLE, GLU, PSZE) gotowanie**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**  Kotlety z piersi z kurczaka **smażony** 100 g (**JAJ, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Surówka z kapusty pekińskiej 100 g  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK**  **17.07.2025 r.** |  | **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  Rzodkiewka  Herbata 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  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)**  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)  Miód 1 szt.  Twaróg śmietankowy (30g) **MLE**  Sałata  Pomidor z cebulką Szczypiorek  Rzodkiewka  Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Drożdżówka z kruszonką **(GLU, PSZE, JAJ)** | | Jabłko 1 szt. | | Drożdżówka z kruszonką **(GLU, PSZE, JAJ)** | |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Makaron z sosem bolońskim 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie**  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | Grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Makaron z sosem warzywnym i mięsem mielonym 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie**  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (**SEL, GLU, PSZE)**  Makaron z sosem bolońskim 250 g (**MLE, GLU,PSZE) duszenie**  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | Grysikowa 300 ml (**SEL, GLU, PSZE)**  Makaron z sosem warzywnym i mięsem mielonym 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie**  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Makaron z sosem bolońskim 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie**  Woda z jabłkiem b/c 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK**  **18.07.2025 r.** |  | **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.  Ser żółty 50 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  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)**  Miód 1 szt.  Sałata  Ser żółty 50 g **(MLE)**  Pomidor z cebulką  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 (50g) **(MLE)**  Ser żółty 50 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  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)**  Miód 1 szt.  Ser żółty 50 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  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,  Miód 1 szt.  Ser żółty 50 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Ogórek zielony  Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt. | | | | |
| **OBIAD** | Zupa Ziemniaczana 300 ml **(SEL)**  Dorsz panierowany **smażony** 100 g **(SEL, GLU, PSZE)**  Sos grecki warzywny **(SEL)** 50 g  Ziemniaki 250 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa Ziemniaczana 300 ml  **(SEL)**  Dorsz panierowany **duszony** na parze 100 g **(SEL, GLU, PSZE)**  Sos grecki warzywny **(SEL)** 50 g  Ziemniaki 250 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml **(SEL)**  Dorsz panierowany **smażony** 100 g **(SEL, GLU, PSZE)**  Sos grecki warzywny **(SEL)** 50 g  Ziemniaki 250 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml  **(SEL)**  Dorsz panierowany **duszony** na parze 100 g **(SEL, GLU, PSZE)**  Sos grecki warzywny **(SEL)** 50 g  Ziemniaki 250 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana  300 ml **(SEL)**  Dorsz panierowany **smażony** 100 g **(SEL, GLU, PSZE)**  Sos grecki warzywny **(SEL)** 50 g  Ziemniaki 250 g  Woda z cytryną 250ml |
| **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 zielony  Herbata 200 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 zielony  Herbata 200 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 zielony  Herbata 200 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 zielony  Herbata 200 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 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