**Jadłospis**

**12.02.2025 r. – 18.02.2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA** **V** |
| **ŚRODA** | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt. Musztarda Sałata lodowa Ogórek zielonyRzodkiewHerbata 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**Szynka konserwowa 50 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt. Musztarda Sałata lodowa Ogórek zielonyRzodkiewHerbata owocowa 200 | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa 50 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt. Musztarda Sałata lodowa Ogórek zielonyRzodkiewHerbata owocowa 200 | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**., Chleb pszenny 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa 50 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt. Musztarda Sałata lodowa Ogórek zielonyRzodkiewHerbata owocowa 200 | 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 konserwowa 50 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt. Musztarda Sałata lodowa Ogórek zielonyRzodkiewHerbata owocowa 200 |
| **II Śniadanie** | „Bakalland” Baton cornflakes z białą czekoladą 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** | Jabłko 1 szt.  | „Bakalland” Baton cornflakes z białą czekoladą 1 szt**. (GLU, PSZE, MLE)** |
| **OBIAD** | Zupa koperkowa **(SEL)**Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(MLE, JAJ,GLU, PSZE)gotowanie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa **(SEL)**Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)gotowanie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa **(SEL)**Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt. **(MLE, JAJ,GLU, PSZE)gotowanie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa **(SEL)**Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa **(SEL)**Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym 1 szt**. (MLE, JAJ,GLU, PSZE)gotowanie** 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 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** | 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**  |
| **CZWARTEK** | **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 PomidorPapryka 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 Pomidor Papryka czerwonaKawa 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  PomidorPapryka 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 Pomidor 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 PomidorPapryka czerwonaKawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Banan 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
|  | OBIAD | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml **(SEL,GLU, PSZE )**Pulpety w sosie śmietanowo – ziołowym 1 szt. **(MLE, JAJ, GLU, PSZE) *gotowane***Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE**)Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml  | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml **(SEL,GLU, PSZE )**Pulpety w sosie śmietanowo – ziołowym 1 szt. **(MLE, JAJ, GLU, PSZE) gotowane**Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml **(SEL,GLU, PSZE )**Pulpety w sosie śmietanowo – ziołowym 1 szt. **(MLE, JAJ, GLU, PSZE) gotowane**Kasza jęczmienna 150 g (**GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml **(SEL,GLU, PSZE )**Pulpety w sosie śmietanowo – ziołowym 1 szt. (**MLE, JAJ, GLU, PSZE) gotowane**Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana 100 g Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml **(SEL,GLU, PSZE )**Pulpety w sosie śmietanowo – ziołowym 1 szt**. (MLE, JAJ, GLU, PSZE) gotowane**Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**Surówka z warzyw mieszanych 100 g Marchewka gotowana 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** | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**Ser żółty (50g) **(MLE)**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)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Miód 1 szt. Sałata Pomidor z cebulkąPapryka 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)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**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)**Ser żółty (50g) (MLE)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)**Ser żółty (50g) (MLE)Miód 1 szt. Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Sałata Pomidor z cebulkąPapryka czerwona Kiełki Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Croissanty maślane 40g 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** | Jogurt naturalny 100 ml **(MLE)** | Croissanty maślane 40g 1 szt. **(GLU, PSZE, MLE)** |
| OBIAD | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**Kopytka **gotowane** z masłem i cebulą 250 g **(GLU, PSZE, JAJ)**Kapusta kiszona zasmażana 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**Kopytka gotowane z masłem i cynamonem 250 g **(GLU, PSZE, JAJ)**Surówka z marchewki i rodzynek 100 g Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**Jajko sadzone 1 szt **(JAJ)** Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona zasmażana 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**Kopytka gotowane z masłem i cynamonem 250 g **(GLU, PSZE, JAJ)**Surówka z marchewki i rodzynek 100 g Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z ryżem **(SEL, MLE)**Kopytka gotowane z masłem i cebulą 250 g **(GLU, PSZE, JAJ)**Kapusta kiszona zasmażana 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**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** | Pomarańcz ¼ szt.  | Grejpfrut ¼ szt.  | Pomarańcz ¼ szt.  |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE)**Gulasz z żołądków prażonych 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 żołądków w sosie jarzynowym 100 g (**GLU, PSZE, SEL) *duszenie*** Kasza jęczmienna 150 g **(GLU, PSZE)**Buraczki na ciepło 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa **(SEL, GLU, PSZE**)Gulasz z żołądków prażonych 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 żołądków prażonych 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 żołądków prażonych 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**),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** | Sok 100% owocowy 200 ml CYMES  | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Sok 100% owocowy 200 ml CYMES |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL),**Gulasz z żołądków prażonych **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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**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** | Jabłko pieczone 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Jabłko pieczone 1 szt.  |
| **OBIAD** | Barszcz ukraiński 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Sos boloński z warzywami i Makaron 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie** Woda z jabłkiem b/c 200 ml  |  Zupa Grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym 250 g **(MLE, GLU,PSZE) gotowanie** Makaron **(GLU, PSZE)** Woda z jabłkiem b/c 200 ml |  Barszcz ukraiński 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Sos boloński z warzywami i Makaron 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie** Woda z jabłkiem b/c 200 ml |  Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym 250 g **(MLE, GLU,PSZE) gotowanie** Makaron **(GLU, PSZE)** Woda z jabłkiem b/c 200 ml |  Barszcz ukraiński 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Sos boloński z warzywami i Makaron 250 g **(MLE, GLU,PSZE) duszenie** Surówka z kapusty białej 100 g 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 kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata 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)**Miód 1 szt. Ser żółty 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 Ser żółty 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)**Ser żółty 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. Ser żółty 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. Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Pomidor z cebulkąOgórek zielony Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Drożdżówka 1 szt**. (GLU, PSZE)** | Jabłko 1 szt.  | Drożdżówka 1 szt. **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD**  | Zupa Ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska z sosem jarzynowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE)pieczona** Kasza jęczmienna 250 g **(GLU, PSZE)**Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml |  Zupa Ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska z sosem jarzynowym 100 **g (SEL, GLU, PSZE)pieczona** Kasza jęczmienna 250 g **(GLU, PSZE)**Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa Ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska z sosem jarzynowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE)pieczona** Kasza jęczmienna 250 g **(GLU, PSZE)**Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa Ziemniaczana 300 ml (**SEL)**Pieczeń rzymska z sosem jarzynowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE)pieczona** Ziemniaki 250 g Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml |  Zupa Ziemniaczana 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska z sosem jarzynowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE)pieczona** Kasza jęczmienna 250 g **(GLU, PSZE)**Buraczki 100 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)**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