**Jadłospis**

**19.01.2025 r –26.01.2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA**  **I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA**  **II** | **CUKRZYCOWA**  **III** | **WĄTROBOWA**  **IV** | **WYSOKOKALORYCZNA**  **V** |
| **NIEDZIELA** | **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)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Czarnuszka  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**  Szynka konserwowa (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Czarnuszka  Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (50g)  Serek topiony 10 g **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Czarnuszka  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)**  Szynka konserwowa (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Czarnuszka  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**)  Szynka konserwowa (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Pomidor z cebulką  Rzepa biała  Czarnuszka  Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Jabłko 1 szt. | | | | |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Kurczak ***gotowany*** w sosie curry 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**  Ryż 150 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Kurczak **gotowany** w sosie śmietanowym 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**  Ryż 150 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Kurczak ***gotowany*** w sosie curry 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**  Ryż 150 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Kurczak ***gotowany*** w sosie śmietanowym 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**  Ryż 150 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Kurczak gotowany w sosie curry 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**  Ryż 150 g  Surówka z kapusty białej 100 g  Woda z jabłkiem b/c 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)**  Polędwica sopocka (70g) Sałata,  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Sałata,  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Sałata,  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Sałata,  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Sałata,  Ogórek zielony  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** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Bułka pszenna 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Filet złocisty 50 g  Hummus 10 g  Rukola  Pomidor z czarnuszką  Rzepa biała  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Bułka pszenna 1 szt  Pieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Filet złocisty 50 g  Hummus 10 g  Rukola  Pomidor z czarnuszką  Rzepa biała  Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Filet złocisty 50 g  Hummus 10 g  Rukola  Pomidor z czarnuszką  Rzepa biała  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)**  Filet złocisty 50 g  Hummus 10 g  Rukola  Pomidor z czarnuszką  Rzepa biała  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Bułka pszenna 1 szt  Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Filet złocisty 50 g  Hummus 10 g  Rukola  Pomidor z czarnuszką  Rzepa biała  Kawa zbożowa 200 ml Jabłko 1 szt. |
|  | **II Śniadanie** | Gofry + dżem owocowy  **(JAJ,GLU,PSZE,MLE)** | | Jogurt naturalny 150 ml **(MLE)** | Gofry + dżem owocowy  **(JAJ,GLU,PSZE,MLE)** | |
|  | OBIAD | Zupa z brokułów (**SEL)**  Sos boloński z warzywami **(GLU, PSZE, SEL)duszenie**  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Gulasz z łopatki wieprzowej ***duszony*** z warzywami 100 g **(, GLU, PSZE, SEL)**  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa z brokułów **(SEL)**  Sos boloński z warzywami  **(GLU, PSZE, SEL)duszenie**  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml **(SEL)**  Gulasz z łopatki wieprzowej ***duszony*** z warzywami 100 g **(GLU, PSZE, SEL)**  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną b/c 200 ml | Zupa z brokułów **(SEL)**  Sos boloński z warzywami  **(GLU, PSZE, SEL)duszenie**  Makaron 150 g **(GLU, PSZE)**  Woda z cytryną b/c 200 ml |

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

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK** |  | **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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  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  Rzepa biała  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 Rzepa biała  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  Rzepa biała  Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100% CYMES 200 ml | | Sok pomidorowy 100% 200 ml | Sok 100% CYMES 200 ml | |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Gołąbki ***duszone*** w sosie pomidorowym 1 szt. **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)**  Ziemniaki 150 g  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Gołąbki „oszukane” ***pieczone***  w lekkim sosie pomidorowym 100 g (GLU, PSZE, JAJ)  Ziemniaki 150 g  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Gołąbki ***duszone*** w sosie pomidorowym 1 szt. **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)**  Ziemniaki 150 g  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Gołąbki „oszukane” ***pieczone*** w lekkim sosie pomidorowym 100 g **(GLU, PSZE, JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**  Gołąbki **duszone** w sosie pomidorowym 2 szt. **(GLU, PSZE, JAJ, MLE)**  Ziemniaki 150 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** | Wafle ryzowe 2 szt. | | | | |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA** |  | **DIETA OGÓLNA**  **I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA**  **II** | | **CUKRZYCOWA**  **III** | **WĄTROBOWA**  **IV** | **WYSOKOKALORYCZNA**  **V** |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica z warzywami (50g)  Drzem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica z warzywami (50g)  Drzem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica z warzywami (50g)  Serek topiony (10g) **(MLE)**  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica z warzywami (50g)  Drzem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (50g) (MLE)  Drzem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką  Papryka czerwona  Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Pomarańcz ¼ szt. | | Grejpfrut ¼ szt. | | Pomarańcz ¼ szt. | |
| OBIAD | Rosół z makaronem **(SEL)**  Potrawka z kurczaka 100 g **(GLU, PSZE, MLE, JAJ)**  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL)**  Potrawka z kurczaka 100 g **(GLU, PSZE, MLE, JAJ)**  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | Rosół z makaronem **(SEL)**  Potrawka z kurczaka 100 g (**GLU, PSZE, MLE, JAJ)**  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL)**  Potrawka z kurczaka 100 g **(GLU, PSZE, MLE, JAJ)**  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL)**  Potrawka z kurczaka 100 g (**GLU, PSZE, MLE, JAJ)**  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 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 (30g)  Sałata (10g)  Herbata z cytryną | 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 (30g)  Sałata (10g)  Herbata z cytryną | | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g) )  Ogórek kiszony (30g)  Sałata (10g)  Herbata z cytryną | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g)  Ogórek kiszony (30g)  Sałata(10g)  Herbata z cytryną | 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 |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | | | | | |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** |  | **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)**  Pasta jajeczna z wędliną (30g) J**AJ**  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)**  Pasta jajeczna z wędliną (30g) **JAJ**  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)**  Pasta jajeczna z wędliną (30g) **JAJ**  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)**  Pasta jajeczna z wędliną (30g) **JAJ**  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)**  Pasta jajeczna z wędliną (30g) **JAJ**  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** | Zupa jarzynowa zabielana **(SEL)**  Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie chrzanowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE, JAJ)pieczenie**  Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie śmietanowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE, JAJ)pieczenie**  Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa zabielana **(SEL)**  Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie chrzanowym 100 g **(SEL, GLU, PSZE, JAJ)pieczenie**  Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana **(SEL)**  Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie chrzanowym 100 g (**SEL, GLU, PSZE, JAJ)pieczenie**  Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa jarzynowa zabielana **(SEL)**  Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie chrzanowym 100 g (**SEL, GLU, PSZE, JAJ)pieczenie**  Kasza jęczmienna pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**  Buraczki 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK** |  | **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**),  Ser żółty (55) g **(MLE)**  Dżem owocowy 1 szt.  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**  Dżem owocowy 1 szt.  Ser żółty (55g) **(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),**  Pasztet wieprzowy (50g)  Ser żółty (55g) **(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),**  Dżem owocowy 1 szt.  Ser żółty (55g) **(MLE)**  Sałata  Ogórek zielony  Rzodkiewka  Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),**  Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)**  Ser żółty (55g) **MLE**  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Ogórek zielony  Rzodkiewka  Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jabłko pieczone 1 szt. | | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Jabłko pieczone 1 szt. | | |
| **OBIAD** | Krupnik jaglany300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**  Jajko sadzone 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**  Jajko na parze 1 szt. **(JAJ)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty z majonezem 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany 300 **ml (SEL, GLU, PSZE),**  Jajko sadzone 2 szt. (JAJ)  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)**  Twarożek śmietankowy (70g**)(MLE)**  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)**  Twarożek śmietankowy (70g)**(MLE)**  Sałata  Ogórek zielony  Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy (70g)**(MLE)**  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)**  Twarożek śmietankowy (70g**)(MLE)**  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)**  Twarożek śmietankowy (70g)(MLE)  Miód 1 szt.  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 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA** |  | **DIETA OGÓLNA**  **I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA**  **II** | **CUKRZYCOWA**  **III** | **WĄTROBOWA**  **IV** | **WYSOKOKALORYCZNA**  **V** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Dżem owocowy 1 szt.  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Dżem owocowy 10 g  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (70g) (MLE)  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Dżem owocowy 10 g  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g,  Dżem owocowy 10 g  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Ogórek zielony  Sok owocowy 100 ml  Kawa zbożowa 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Mandarynka 1 szt. | | | | |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlet mielony z szynki wieprzowej **pieczony** (100g) **(JAJ, GLU, PSZE)**  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL)**  Kotlet mielony z szynki wieprzowej ***pieczony*** (100g) **(JAJ, GLU, PSZE)**  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Kotlet mielony z szynki wieprzowej ***pieczony*** (100g) **(JAJ, GLU, PSZE)**  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL)**  Kotlet mielony z szynki wieprzowej ***pieczony*** (100g) **(JAJ, GLU, PSZE)**  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Marchewka gotowana 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml (**SEL, GLU, PSZE)**  Kotlet mielony z szynki wieprzowej ***pieczony*** (100g) **(JAJ, GLU, PSZE)**  Jabłko 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 100 g  Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**  Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka ze schabu (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka ze schabu (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka ze schabu (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica z warzywami (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka ze schabu (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | 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