**Jadłospis**

**07.10.2024 r –14.10.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA** **V** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **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)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata 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)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ**) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata 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)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata 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)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem **(JAJ)** 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  |
| **II Śniadanie** | Śliwka  |
| **OBIAD** | Barszcz ukraiński **(SEL)**Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g **(JAJ. GLU, PSZE, MLE)**Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)**Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g **(JAJ. GLU, PSZE, MLE)**Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Barszcz ukraiński **(SEL)**Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g **(JAJ. GLU, PSZE, MLE)**Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa krem z białych warzyw **(SEL, MLE)**Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (**JAJ. GLU, PSZE, MLE)**Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Barszcz ukraiński **(SEL)**Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g **(JAJ. GLU, PSZE, MLE)**Wafle ryżowe 2 szt. Woda z jabłkiem b/c 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna 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 zielonyHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g) Sałata, Ogórek zielonyHerbata 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 zielonyHerbata 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**  |
| **WTOREK**  | **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)**Polędwica drobiowa (50g) **MLE**Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka 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 drobiowa 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka 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)**Ser żółty (30g) **MLE**Polędwica drobiowa 50 g Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) **MLE**Sałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 150 ml **(MLE)** |
|  | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlety schabowe 100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL) Smażenie** Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Bitki ze schabu w sosie własnym 100 g **(GLU, PSZE, SEL)duszenie** Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlety schabowe 100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)smażenie** Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Bitki ze schabu w sosie własnym 100 g **( GLU, PSZE, SEL)duszenie**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlety schabowe 100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)smażenie** Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g **(JAJ)**Woda z cytryną b/c 200 mlJabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 kiszonySałata 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 kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata 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 kiszonySałata 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA**  |  | **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 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Twarożek śmietankowy (30g) **MLE**Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Owocowy mus z musli „Bracia sadownicy” 175 g (GLU, PSZE)  | Jogurt naturalny **(MLE)** 100 g  | Owocowy mus z musli „Bracia sadownicy” 175 g (GLU, PSZE |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej warzywami (100g) **(GLU,PSZE, SEL)**Kasza pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Buraczki na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej warzywami (100g) **(GLU,PSZE, SEL)**Kasza pęczak 150 g **(GLU, PSZE)**Buraczki na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) **(GLU,PSZE, SEL)**Kasza pęczak150 g **(GLU, PSZE)**Buraczki na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) **(GLU,PSZE, SEL)**Ziemniaki 150 g Buraczki na ciepło 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) **(GLU,PSZE, SEL)**Kasza peczak 150 g **(GLU, PSZE)**Buraczki na ciepło 100 g Jabłko 1 szt.Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** |  | **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) Parówka na ciepło 2 szt.Ketchup Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. 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) Parówka na ciepło 2 szt. 2 szt. KetchupSałata Pomidor z cebulką ½ szt. 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) Parówka na ciepło 2 szt. KetchupSałata Pomidor z cebulką ½ szt. 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)Parówka na ciepło 2 szt. KetchupSałata Pomidor z cebulką ½ szt. 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)Parówka na ciepło 2 szt. Ketchupa Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.   |
| OBIAD | Pomidorowa z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**Wątróbka drobiowa z cebulką 100 g **(GLU, PSZE)smażenie** Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100 g **(GLU, PSZE, MLE, JAJ)duszenie**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Pomidorowa z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**Wątróbka drobiowa z cebulką 100 g (**GLU, PSZE)smażenie**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100 g **(GLU, PSZE, MLE, JAJ)duszenie**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem **(SEL, GLU, PSZE)**Wątróbka drobiowa z cebulką 100 g (**GLU, PSZE, MLE, JAJ)**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z kapusty 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 (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 gHerbata 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK**  |  | **DIETA OGÓLNA****I** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA****II** | **CUKRZYCOWA****III** | **WĄTROBOWA****IV** | **WYSOKOKALORYCZNA****V**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajecznica maśle ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)**(70g)Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor 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)**Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor 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)**Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor 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)**Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor 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)**Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** Ser żółty 50 g **(MLE)**Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Drożdżówka z kruszonką ” 1 szt. **(GLU, PSZE)**  | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Drożdżówka z kruszonką **(GLU, PSZE)** |
| **OBIAD** | Zupa dyniowa **(SEL, MLE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, SEL, GLU, PSZE)**Ziemniaki150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa dyniowa **(SEL, MLE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, SEL, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa dyniowa **(SEL, MLE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, SEL, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa dyniowa **(SEL, MLE)**Jajko na parze 1 szt. (J**AJ)**Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa dyniowa **(SEL, MLE)**Kotlety rybne 100 g **(RYB, SEL, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Jabłko 1 szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (70g) **MLE** 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)**Twarożek śmietankowy (70g) **(MLE)**Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Twarożek śmietankowy (70g) **(MLE)**Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)** Twarożek śmietankowy (70g) **(MLE)** 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 (30g) Twarożek śmietankowy (70g) **(MLE)**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** |  | **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**),Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(MLE)** Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)**Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(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),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(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),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) **(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)** Dżem owocowy 1 szt. Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jabłko pieczone 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Jabłko pieczone 1 szt.  |
| **OBIAD** | Krupnik 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w sosie pomidorowym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml  |  Krupnik 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w lekkim sosie pomidorowym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w sosie pomidorowym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w sosie pomidorowym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 **ml (SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w sosie pomidorowym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Jabłko 1 szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2143,4 | 2143,4 | 2141,8 | 2143,4 | 2322,8 |
| Białko (g.) | 95 | 95 | 90,4 | 95 | 89 |
| Tłuszcze (g.) | 72,6 | 72,6 | 84 | 72,6 | 84,5 |
| Węglowodany (g.) | 286,7 | 286,7 | 274,5 | 274,5 | 314,2 |
| W tym cukry (g) | 36 | 36 | 29 | 36 | 37 |
| Błonnik (g) | 23,4 | 23,4 | 35,4 | 35,4 | 29,2 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA**  |  | **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 kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 100 g **(MLE)** |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| Wartość energetyczna (Kcal) | 2379,6 | 2228 | 2242,7 | 2228 | 2422,1 |
| Białko (g.) | 133,4 | 114,1 | 123,8 | 114,1 | 110,1 |
| Tłuszcze (g.) | 85,8 | 81,5 | 84,3 | 81,5 | 94,9 |
| Węglowodany (g.) | 276,5 | 266,6 | 260,4 | 266,6 | 292,5 |
| W tym cukry (g) | 29 | 29 | 23 | 29 | 35 |
| Błonnik (g) | 16,8 | 15 | 27,8 | 15 | 22,2 |
| Sól (g) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK**  |  | **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 gPolędwica 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 gPolędwica 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 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Sok owocowy 100 ml Kawa zbożowa 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Banan 1 szt.  |
| **OBIAD**  | Zupa ryżowa 300 ml **(SEL)**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 ryzowa 300 ml **(SEL)**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 ryzowa 300 ml (**SEL)**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