**PONIEDZIAŁEK 4.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Wędlina drobiowa 60g(1),(10), sałata masłowa 20g, masło 20g (7) ogórek 50g, bułka śniadaniowa (1), herbata 200ml  83.png | Wędlina drobiowa 60g(1),(10), sałata masłowa 20g, masło 20g (7) ogórek 50g, bułka śniadaniowa (1), herbata 200ml | Wędlina drobiowa 60g(1),(10), sałata masłowa 20g, masło 20g (7) ogórek 50g, bułka graham(1), herbata 200ml | Wędlina drobiowa 60g(1),(10), sałata masłowa 20g, masło 20g (7) ogórek 50g, bułka śniadaniowa (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa dyniowa z kluskami lanymi 450 ml (1,3,7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g, Pulpety z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,3,7), Coleslaw 150g (7), kompot  159.png  161.png | Zupa dyniowa z kluskami lanymi 450 ml (1,3,7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g, Pulpety z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,3,7), Coleslaw 150g (7), kompot | Zupa dyniowa z kluskami lanymi 450 ml (1,3,7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g, Pulpety z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,3,7), Coleslaw 150g (7), kompot | Zupa dyniowa z kluskami lanymi 450 ml (1,3,7,9),Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym200g (1,3,7), Coleslaw 150g (7), kompot  159.png  160.png |
| Kolacja | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1) herbata 200ml  87.png | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1) herbata 200ml | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb graham 3 kromki (1) herbata 200ml | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1) herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2226kcal, Białko: 105g, Tłuszcze: 88g, Węglowodany: 255g | Energia: 2226kcal, Białko: 105g, Tłuszcze: 88g, Węglowodany: 255g | Energia: 2226kcal, Białko: 105g, Tłuszcze: 88g, Węglowodany: 255g | Energia: 1832 kcal, Białko: 87 g, Tłuszcze: 76 g, Węglowodany:200g |

**WTOREK 5.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100g (1,7), Polędwica z majerankiem 40g (9,10), pomidor 40g, chleb pszenny (1), masło 20g (7g), herbata 200g  163.png | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100g (1,7), Polędwica z majerankiem 40g (9,10), pomidor 40g, chleb pszenny (1), masło 20g (7g), herbata 200g | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100g (1,7), Polędwica z majerankiem 40g (9,10), pomidor 40g, chleb graham (1), masło 20 g (7g), herbata 200g  162.png | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100g (1,7), Polędwica z majerankiem 40g (9,10), pomidor 40g, chleb pszenny (1), masło 20g (7g), herbata 200g |
| Obiad | Zupa jarzynowa z kalarepą 450ml, Ziemniaki puree 150g (7), Bitki wieprzowe(150g),  Surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot  166.png  164.png | Zupa jarzynowa z kalarepą 450ml, Ziemniaki puree 150g (7), Bitki wieprzowe (150g), Surówka marchewki 150g, kompot | Zupa jarzynowa z kalarepą 450ml, Ziemniaki puree 150g (7), Bitki wieprzowe (150 g), Surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot | Zupa jarzynowa z kalarepą 450ml, Placki dyniowe w sosie szpinakowym 250g (1,3,7)  Surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot  166.png  165.png |
| Kolacja | Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g, sałata masłowa 20g, pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml  44.png | Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g, sałata masłowa 20g, pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml | Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g, sałata masłowa 20g, pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml | Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g, sałata masłowa 20g, pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2637 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 118 g, Węglowodany: 293g | Energia: 2637 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 118 g, Węglowodany: 293g | Energia: 2637 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 118 g, Węglowodany: 293g | Energia: 2739kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 79g, Węglowodany: 400g |

**ŚRODA 6.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi z konfiturą ze śliwek 100g (1),(7) Szynka z indyka 70g (7), ogórek 50g, rzodkiewka 2szt, bułka pszenna (1), masło 20g (7), herbata 200ml  135.png | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi z konfiturą ze śliwek 100g (1),(7) Szynka z indyka 70g (7), ogórek 50g, rzodkiewka 2szt, bułka pszenna (1), masło 20g (7), herbata 200ml | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi z konfiturą ze śliwek 100g (1),(7) Szynka z indyka 70g (7), ogórek 50g, rzodkiewka 2szt, bułka graham (1), masło 20g (7), herbata 200ml | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi z konfiturą ze śliwek 100g (1),(7) Szynka z indyka 70g (7), ogórek 50g, rzodkiewka 2szt, bułka pszenna/graham (1), masło 20g (7), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa pieczarkowa 450ml (7,9), Kasza jęczmienna 150g, Schab wolno pieczony z warzywami 150g (1,7,9), pieczony kalafior z bułką tartą 150g (1,7), kompot  168.png  167.png | Zupa pieczarkowa 450ml (7,9), Kasza jęczmienna 150g, Schab wolno pieczony z warzywami 150g (1,7,9), pieczony kalafior z bułką tartą 150g (1,7), kompot | Zupa pieczarkowa 450ml (7,9), Kasza jęczmienna 150g, Schab wolno pieczony z warzywami 150g (1,7,9), pieczony kalafior z bułką tartą 150g (1,7), kompot | Zupa pieczarkowa 450ml (7,9),  Placki z kaszy jaglanej w sosie brokulowym 200g (1,3,7)  (1,7,9), pieczony kalafior z bułką tartą 150g (1,7), kompot  168.png  169.png |
| Kolacja | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7),  herbata 200ml  69.png | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb pszenny 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2304kcal, Białko: 91g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 260g | Energia: 2304kcal, Białko: 91g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 260g | Energia: 2304kcal, Białko: 91g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 260g | Energia: 2250kcal, Białko: 90g, Tłuszcze” 102g, Węglowodany: 260g |

**CZWARTEK 7.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g, sałata masłowa 20g, chleb graham 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml  70.png  96.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g, sałata masłowa 20g, chleb graham 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml  70.png  97.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa z fasolki szparagowej 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet siekany drobiowy z warzywami w sosie musztardowym 150g (1,3,7,10) Biała kapusta zasmażana 150g, kompot  172.png  174.png | Zupa z fasolki szparagowej 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet siekany drobiowy z warzywami w sosie musztardowym 150g (1,3,7,10) Gotowany kalafior 150g, kompot | Zupa z fasolki szparagowej 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet siekany drobiowy z warzywami w sosie musztardowym 150g (1,3,7,10) Biała kapusta zasmażana 150g, kompot | Zupa z fasolki szparagowej 450ml,  Pierogi z truskawkami w sosie waniliowym z mango 400g (1,3,7)  kompot  172.png  173.png |
| Kolacja | Kiełbaski śląskie (1,6,9), ogórek 50g, pomidory z oliwą z oliwek 70g, ketchup 30g, masło 20g (7), chleb pszenny 4 kromki (1), herbata 200m  100.png | Kiełbaski śląskie (1,6,9), ogórek 50g, pomidory z oliwą z oliwek 70g, ketchup 30g, masło 20g (7), chleb pszenny 4 kromki (1), herbata 200m | Kiełbaski śląskie (1,6,9), ogórek 50g, pomidory z oliwą z oliwek 70g, ketchup 30g, masło 20g (7), chleb graham 4 kromki (1), herbata 200m  101.png | Kiełbaski śląskie (1,6,9), ogórek 50g, pomidory z oliwą z oliwek 70g, ketchup 30g, masło 20g (7), chleb pszenny 4 kromki (1), herbata 200m |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2481kcal, Białko: 88g, Węglowodany: 140g, Węglowodany:230g | Energia: 2481kcal, Białko: 88g, Węglowodany: 140g, Węglowodany:230g | Energia: 2481kcal, Białko: 88g, Węglowodany: 140g, Węglowodany:230g | Energia: 2000kcal, Białko: 112,5g, Tłuszcze: 98g, Węglowodany: 160g |

**PIĄTEK 8.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Szynka drobiowa 50g (11), pasztet pieczony 50g (9,10), masło 20 g, ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml  140.png | Szynka drobiowa 50g (11), pasztet pieczony 50g (9,10), masło 20 g, ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml | Szynka drobiowa 50g (11), pasztet pieczony 50g (9,10), masło 20 g, ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka graham (1), herbata 200ml  141.png | Szynka drobiowa 50g (11), pasztet pieczony 50g (9,10), masło 20 g, ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet rybny w sosie maślanym z natką pietruszki 150g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot  143.png  144.png | Zupa kalafiorowa 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet rybny w sosie maślanym z natką pietruszki 150g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot | Zupa kalafiorowa 450ml, ziemniaki puree 150g (7), Kotlet rybny w sosie maślanym z natką pietruszki 150g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot | Zupa kalafiorowa 450ml,  Naleśniki z twarożkiem waniliowym, sosem truskawkowym i mango 450g (1,3,7) , kompot  143.png  142.png |
| Kolacja | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), rbata 200ml  146.png | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml) | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb graham 2 kromki (1), herbata 200ml)  145.png | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml) |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2194kcal, Białko: 124g, Tłuszcze: 82g, Węglowodany 240g | Energia: 2194kcal, Białko: 124g, Tłuszcze: 82g, Węglowodany 240g | Energia: 2194kcal, Białko: 124g, Tłuszcze: 82g, Węglowodany 240g | Energia: 2187kcal, Białko: 74g, Tłuszcze: 117g, Węglowodany: 215g |

**SOBOTA 9.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor 50g, grahamka (1), herbata 200ml  148.png | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor 50g, grahamka (1), herbata 200ml | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor 50g, grahamka (1), herbata 200ml  147.png | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor 50g, grahamka (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa gulaszowa z łopatką wieprzową 450 ml (9), Makaron z twarogiem i boczkiem wędzonym 400g (1,3,7), Ogórek kiszony 100g, kompot  149.png  150.png | Zupa gulaszowa z łopatką wieprzową 450 ml (9), Makaron z twarogiem i boczkiem wędzonym 400g (1,3,7), Ogórek kiszony 100g, kompot | Zupa gulaszowa z łopatką wieprzową 450 ml (9), Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i boczkiem wędzonym 400g (1,3,7), Ogórek kiszony 100g, kompot | Zupa gulaszowa 450 ml (9), Zapiekanka makaronowa z brokułem, groszkiem i mozzarellą 300g, surówka z czerwonej kapusty 150g (7), kompot  149.png  151.png |
| Kolacja | Sałatka jajeczna z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml  170.png | Sałatka jajeczna z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml | Sałatka jajeczna z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml | Sałatka jajeczna z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2200kcal, Białko: 150g, Tłuszcze: 80g, Węglowodany: 230g | Energia: 2200kcal, Białko: 150g, Tłuszcze: 80g, Węglowodany: 230g | Energia: 2200kcal, Białko: 150g, Tłuszcze: 80g, Węglowodany: 230g | Energia: 2136kcal, Białko: 134g, Tłuszcze: 93g, Węglowodany: 201g |

**NIEDZIELA 10.12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Biała kiełbasa (6,9,10) ogórek 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml  153.png | Biała kiełbasa (6,9,10) ogórek 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml | Biała kiełbasa (6,9,10) ogórek 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml | Biała kiełbasa (6,9,10) ogórek 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml |
| Obiad | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki puree 150g (7), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), Marchewka duszona z groszkiem 150g (1,7), kompot  154.png  155.png | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki puree 150g (7), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), Marchewka duszona z groszkiem 150g (1,7), kompot | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki puree 150g (7), Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,7,9), Marchewka duszona z groszkiem 150g (1,7), kompot | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 150g, kotlety z kalafiora 200g, sos cukiniowy 50g (1,7), Marchewka duszona z groszkiem 150g (1,7), kompot  154.png  156.png |
| Kolacja | Hummus z suszonych pomidorów i ciecierzycy 120g (4), ogórek 50g, ser emmentaler 50g, masło 20g (7), chleb graham 3 kromki. herbata 200ml  158.png | Hummus z suszonych pomidorów i ciecierzycy 120g (4), ogórek 50g, ser emmentaler 50g, masło 20g (7), chleb graham 3 kromki. herbata 200ml | Hummus z suszonych pomidorów i ciecierzycy 120g (4), ogórek 50g, ser emmentaler 50g, masło 20g (7), chleb graham 3 kromki. herbata 200ml | Hummus z suszonych pomidorów i ciecierzycy 120g (4), ogórek 50g, ser emmentaler 50g, masło 20g (7), chleb graham 3 kromki. herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2695 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 131g, Węglowodany: 275g | Energia: 2695 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 131g, Węglowodany: 275g | Energia: 2695 kcal, Białko: 99g, Tłuszcze: 131g, Węglowodany: 275g | Energia: 2800kcal, Białko: 86g, Tłuszcze: 108g, Węglowodany: 398g |

