**PONIEDZIAŁEK 1.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **Dieta podstawowa** | **Dieta lekkostrawna** | **Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych** | **Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych** |
| **Śniadanie** | Pasztetowa 60 g (1,3,7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml  254.png | Pasztetowa 60 g (1,3,7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml | Pasztetowa 60 g (1,3,7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml | Pasztetowa 60 g (1,3,7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml |
| **Obiad** | Żurek na wędzonce 450ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet mielony 120g (1,3,7), Marchew duszona z groszkiem 150g, Kompot  283.png  284.png | Żurek na wędzonce 450ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet mielony 120g (1,3,7), Marchew duszona z groszkiem 150g, Kompot | Żurek na wędzonce 450ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet mielony 120g (1,3,7), Marchew duszona z groszkiem 150g, Kompot | Żurek na wędzonce 450ml, Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 150 g,  Surówka szwedzka 150g, Kompot  283.png  285.png |
| **Kolacja** | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1) herbata 200ml  258.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  259.png | Ser emmentaler (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1) herbata 200ml |
| **Podsumowanie wartości odżywczych** | Energia: 2205 kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2205 kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2205 kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2197 kcal, Białko: 78g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 270g |

**WTOREK 02.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  220.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  **252.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 | Barszcz ukraiński 450ml (1,3,7), Makaron Fusilli 150g (1,3), Udziec z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,7), Surówka z czerwonej kapusty 150g (7), Kompot  286.png  287.png | Barszcz ukraiński 450ml (1,3,7), Makaron Fusilli 150g (1,3), Udziec z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,7), Surówka z buraczków 150g (7), Kompot | Barszcz ukraiński 450ml (1,3,7), Makaron Fusilli 150g (1,3), Udziec z indyka w sosie pieczarkowym 150g (1,7), Surówka z buraczków 150g (7), Kompot | Barszcz ukraiński 450ml (1,3,9)  Ryż zapiekany z jabłkami, śmietaną i wiśniami 400g (1,3,7), Kompot  286.png  288.png |
| Kolacja | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka pszenna(1), herbata 200ml  266.png | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml  268.png | Szynka konserwowa 50g (9,10), twarożek wiejski z rzodkiewką 100g (3,7), pomidor bez skórki 50g, masło 20g (7), bułka pszenna(1), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2414 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 90 g, Węglowodany: 299g |

**ŚRODA 03.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  227.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  226.png | 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 gulaszowa z wieprzowiną 450ml (7,9),  Leniwe z sosem waniliowym i borówkami 400g (1,3,7)  Kompot  292.png  291.png | Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450ml (7,9),  Leniwe z sosem waniliowym i borówkami 400g (1,3,7)  Kompot | Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450ml (7,9),  Leniwe z sosem waniliowym i borówkami 400g (1,3,7)  Kompot | Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450ml (7,9)  Placki z kaszy jaglanej w sosie brokułowym 200g (1,3,7),  Buraczki zasmażane 150g (7), Kompot  229.png  292.png |
| Kolacja | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml  272.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  294.png | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb pszenny 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2457 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 93 g, Węglowodany 340g | Energia: 2457 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 93 g, Węglowodany 340g | Energia: 2457 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 93 g, Węglowodany 340g | Energia: 2457 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 93 g, Węglowodany 340g |

**CZWARTEK 04.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  171.png  70.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  170.png  70.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 brokułowa 450ml (7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g (7), Kotlet drobiowy z pieca w sosie śmietanowym 150g (1,3,7), Surówka z selera 150g (7),  Kompot  298.png  299.png | Zupa brokułowa 450ml (7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g (7), Kotlet drobiowy z pieca w sosie śmietanowym 150g (1,3,7), Surówka z selera 150g (7),  Kompot | Zupa brokułowa 450ml (7,9), Ziemniaki gotowane z koprem 150g (7), Kotlet drobiowy z pieca w sosie śmietanowym 150g (1,3,7), Surówka z selera 150g (7),  Kompot | Zupa brokułowa 450ml (7,9), Risotto z dynią, cukinią i szpinakiem 350g (7), Pomidory z vinaigrette i koprem 120g (10), Kompot  298.png  300.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 200ml  243.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 200ml | Kiełbaski śląskie (1,6,9), ogórek 50g, pomidory z oliwą z oliwek 70g, ketchup 30g, masło 20g (7), chleb graham 4 kromki (1), herbata 200ml  242.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 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 94 g, Węglowodany: 280g | Energia: 2414 kcal, Białko: 102 g, Tłuszcze: 90 g, Węglowodany: 299g |

**PIĄTEK 05.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  197.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 200m  196.pngl | Szynka drobiowa 50g (11), pasztet pieczony 50g (9,10), masło 20 g, ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 450ml (7,9),  Ryż paraboliczny z warzywami 150g  Pulpety z miruny w sosie koperkowym (1,3,7),  Surówka z kiszonej kapusty 150g,  Kompot  305.png  303.png | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 450ml (7,9),  Ryż paraboliczny z warzywami 150g  Pulpety z miruny w sosie koperkowym (1,3,7),  Surówka z kiszonej kapusty 150g,  Kompot | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 450ml (7,9),  Ryż paraboliczny z warzywami 150g  Pulpety z miruny w sosie koperkowym (1,3,7),  Surówka z kiszonej kapusty 150g,  Kompot | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 450ml (7,9),  Naleśniki z twarożkiem waniliowym, sosem truskawkowym i mango 450g (1,3,7), Kompot  304.png  303.png |
| Kolacja | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml  241.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 06.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml  100.png | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka graham (1), herbata 200ml  101.png | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa dyniowa z makaronem (7,9), Zapiekanka makaronowa z brokułem, groszkiem i mozzarellą 300g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (7), Kompot  246.png | Zupa dyniowa z makaronem (7,9), Zapiekanka makaronowa z brokułem, groszkiem i mozzarellą 300g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (7), Kompot | Zupa dyniowa z makaronem (7,9), Zapiekanka makaronowa z brokułem, groszkiem i mozzarellą 300g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (7), Kompot | Zupa dyniowa z makaronem (7,9), Zapiekanka makaronowa z brokułem, groszkiem i mozzarellą 300g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (7), Kompot |
| Kolacja | Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml  206.png | Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml | Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml  297.png | Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2136kcal, Białko: 134g, Tłuszcze: 93g, Węglowodany: 201g | Energia: 2136kcal, Białko: 134g, Tłuszcze: 93g, Węglowodany: 201g | Energia: 2136kcal, Białko: 134g, Tłuszcze: 93g, Węglowodany: 201g | Energia: 2136kcal, Białko: 134g, Tłuszcze: 93g, Węglowodany: 201g |

**NIEDZIELA 07.01**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Paprykarz szczeciński 80g (4,9), ser Edamski 40g (7), ogórek 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml  obiady szpital(6).png | Paprykarz szczeciński 80g (4,9), ser Edamski 40g (7), ogórek 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml | Paprykarz szczeciński 80g (4,9), ser Edamski 40g (7), ogórek 50g, bułka graham (1), herbata 200ml  315.png | Paprykarz szczeciński 80g (4,9), ser Edamski 40g (7), ogórek 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Bulion drobiowy z makaronem (1,3,7,9),  Kasza jęczmienna 150g (1), Udko z kurczaka pieczone 120g, Surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot  316.png  317.png | Bulion drobiowy z makaronem (1,3,7,9),  Kasza jęczmienna 150g (1), Udko z kurczaka pieczone 120g, Surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot | Bulion drobiowy z makaronem (1,3,7,9),  Kasza jęczmienna 150g (1), Udko z kurczaka pieczone 120g, Surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot | Bulion drobiowy z makaronem (1,3,7,9),Kasza jęczmienna 150g, Kotlety z kalafiora 200g, Sos cukiniowy 50g (1,7), Surówka z ogórków kiszonych 150g, Kompot  316.png  319.png |
| Kolacja | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, makowiec z lukrem 100g (1,3,7), masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml  253.png  254.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, makowiec z lukrem 100g (1,3,7), masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, masło 20g(7), chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml  261.png  253.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, makowiec z lukrem 100g (1,3,7), masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1), 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 |