**PONIEDZIAŁEK 05.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Wędlina drobiowa 50g (7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml  216.png | Wędlina drobiowa 50g (7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml | Wędlina drobiowa 50g (7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka graham (1),herbata 200 ml  215.png | Wędlina drobiowa 50g (7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Barszcz ukraiński 450ml (7,9)  Kopytka 150g (1,3,7)  Karczek wieprzowy w sosie myśliwskim 130g (1,3,7,9)  Kapusta kiszona 150g  Kompot  41_1.png  40_1.png | Barszcz ukraiński 450ml (7,9)  Kopytka 150g (1,3,7)  Karczek wieprzowy w sosie myśliwskim 130g (1,3,7,9)  Kapusta kiszona 150g  Kompot | Barszcz ukraiński 450ml (7,9)  Kopytka 150g (1,3,7)  Karczek wieprzowy w sosie myśliwskim 130g (1,3,7,9)  Kapusta kiszona 150g  Kompot | ]Barszcz ukraiński 450ml (7,9)  Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 150 g (1,3,7)  Surówka Colesław 150g, (7)  Kompot  41_1.png  39_2.png |
| Kolacja | Serek topiony (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenno-żytni 3 kromki (1) herbata 200ml  2_4.png | Serek topiony (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenno-żytni 3 kromki (1) herbata 200ml | Serek topiony (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb graham 3 kromki (1) herbata 200ml  1_4.png | Serek topiony (50g), jajko gotowane, pomidor 50g, masło 20g(7), chleb pszenno-żytni 3 kromki (1) herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2205, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2205, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2205, Białko: 93g, Tłuszcze: 100g, Węglowodany: 237g | Energia: 2197 kcal Białko: 78g, Tłuszcze: 94g, Węglowodany: 270g |

**WTOREK 06.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  3_3.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  4_3.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 brokułowa 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Kotlet drobiowy w sosie chrzanowym 150g (1,3,7)  Surówka z ogórka kiszonego 150g  Kompot  5_3.png  6_3.png | Zupa brokułowa 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Kotlet drobiowy w sosie chrzanowym 150g (1,3,7)  Surówka z ogórka kiszonego 150g  Kompot | Zupa brokułowa 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Kotlet drobiowy w sosie chrzanowym 150g (1,3,7)  Surówka z ogórka kiszonego 150g  Kompot | Zupa brokułowa 450ml (7,9)  Ryż zapiekany z jabłkami, śmietaną i wiśniami 400g (1,3,7),  Kompot  5_3.png  7_3.png |
| Kolacja | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,3,7) Musztarda 20g  Pomidor 50g, Masło 20g, Bułka grahamka (1),  Herbata 200ml  4_2.png | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,3,7) Musztarda 20g  Pomidor 50g, Masło 20g, Bułka pszenna (1),  Herbata 200ml | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,3,7) Musztarda 20g  Pomidor 50g, Masło 20g, Bułka grahamka (1),  Herbata 200ml  5_2.png | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,3,7) Musztarda 20g  Pomidor 50g, Masło 20g, Bułka pszenna (1),  Herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2200kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 72g, Węglowodany:287g | Energia: 2200kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 72g, Węglowodany:287g | Energia: 2200kcal, Białko: 111g, Tłuszcze: 72g, Węglowodany:287g | Energia: 2100kcal, Białko: 73g, Tłuszcze: 70g, Węglowodany:310g |

**ŚRODA 07.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  9_3.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  8_3.png | Płatki orkiszowe z ONS i 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 | Żurek z białą kiełbasą 450ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Pałki z kurczaka pieczone 150g  Surówka z czerwonej kapusty 150g (7)  Kompot  11_3.png  10_4.png | Żurek z białą kiełbasą 450ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Pałki z kurczaka pieczone 150g  Surówka z czerwonej kapusty 150g (7)  Kompot | Żurek z białą kiełbasą 450ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Pałki z kurczaka pieczone 150g  Surówka z czerwonej kapusty 150g (7)  Kompot | Żurek 450ml (1,3,7,9)  Placki z kaszy jaglanej w sosie brokułowym 200g (1,3,7),  Kapusta biała na ciepło 150g (7)  Kompot  11_3.png  12_3.png |
| Kolacja | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml  15_2.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  16_2.png | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy, chleb pszenny 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 08.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml  13.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g (7) , 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 (7) sałata masłowa 20g, chleb graham 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml  14.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100g (7), pasta jajeczna z koprem 80g (9,10), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki, masło 20g (7), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 450ml (7,9)  Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350g (1,3,7,9)  Kompot  15_3.png  13_3.png | Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 450ml (7,9)  Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350g (1,3,7,9)  Kompot | Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 450ml (7,9)  Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350g (1,3,7,9)  Kompot | Zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem 450ml (7,9)  Risotto z dynią, cukinią i szpinakiem 350g (7),  Surówka z buraczków 150g  Kompot  15_3.png  14_3.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  61.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  62.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: 2583 kcal, Białko:140g, Tłuszcze: 122g, Węglowodany: 250g | Energia: 2583 kcal, Białko:140g, Tłuszcze: 122g, Węglowodany: 250g | Energia: 2583 kcal, Białko:140g, Tłuszcze: 122g, Węglowodany: 250g | Energia: 2470 kcal, Białko: 103g, Tłuszcze: 105 g, Węglowodany: 295g |

**PIĄTEK 09.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  21_3.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  20_3.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 ziemniaczana z boczkiem 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Gulasz warzywny z soczewicą i pieczarkami 150g (1,7,9)  Ogórek konserwowy 150g  Kompot  23_3.png  22_3.png | Zupa ziemniaczana z boczkiem 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Gulasz warzywny z soczewicą i pieczarkami 150g (1,7,9)  Ogórek konserwowy 150g  Kompot | Zupa ziemniaczana z boczkiem 450ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 150g  Gulasz warzywny z soczewicą i pieczarkami 150g (1,7,9)  Ogórek konserwowy 150g  Kompot | Zupa ziemniaczana 450ml (7,9)  Naleśniki z twarożkiem waniliowym, sosem truskawkowym i borówkami 450g (1,3,7),  Kompot  23_3.png  24_2.png |
| Kolacja | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml  25_2.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)  26_2.png | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml) |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2450 kcal, Białko102g, Tłuszcze:105g, Węglowodany: 281g : | Energia: 2450 kcal, Białko 102g, Tłuszcze:105g, Węglowodany: 281g : | Energia: 2450 kcal, Białko 102g, Tłuszcze:105 g, Węglowodany: 281g : | Energia: 2400 kcal, Białko 83g, Tłuszcze:98g, Węglowodany: 302g : |

**SOBOTA 10.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Kiełbasa biała 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml  27_2.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  26_2.png | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa 450 ml (7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Pulpety z łopatki wieprzowej w sosie musztardowym 120g  Surówka z marchewki 150g (7)  Kompot  30_2.png  29_2.png | Zupa jarzynowa 450 ml (7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Pulpety z łopatki wieprzowej w sosie musztardowym 120g  Surówka z marchewki 150g (7)  Kompot | Zupa jarzynowa 450 ml (7,9)  Kasza jęczmienna 150 g (1)  Pulpety z łopatki wieprzowej w sosie musztardowym 120g  Surówka z marchewki 150g (7)  Kompot | Zupa jarzynowa 450ml (7,9)  Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300g (1,3,7)  Kompot  30_2.png  31_2.png |
| Kolacja | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml  33_2.png | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml  32_2.png | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb graham 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 |

**NIEDZIELA 11.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  33_1.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  12_1.png | Paprykarz szczeciński 80g (4,9), ser Edamski 40g (7), ogórek 50g, bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Rosół drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,9)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Kotlet schabowy w panierce 150g (1,3,7)  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot  36.png | Rosół drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,9)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Kotlet schabowy w panierce 150g (1,3,7)  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot | Rosół drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,9)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Kotlet schabowy w panierce 150g (1,3,7)  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot | Rosół drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,9)  Kasza jęczmienna 150g,  Kotlety z kalafiora 200g,  Sos cukiniowy 50g (1,7),  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot  36.png |
| Kolacja | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, , masło 20g(7), ser emmentaler 50g, , chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml  34_2.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, masło 20g(7), ser emmentaler 50g, , chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, ser emmentaler 50g, , masło 20g(7), chleb graham 3 kromki (1), herbata 200ml  35_2.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy 120g, ogórek 50g, ser emmentaler 50g, ,,masło 20g(7), chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2644kcal, Białka: 114g, Tłuszcze: 110g, Węglowodany: 315g | Energia: 2644kcal, Białka: 114g, Tłuszcze: 110g, Węglowodany: 315g | Energia: 2644kcal, Białka: 114g, Tłuszcze: 110g, Węglowodany: 315g | Energia: 2450kcal, Białka: 126g, Tłuszcze: 90g, Węglowodany: 290g |