**PONIEDZIAŁEK 12.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  19_2.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  20_1.png | Wędlina drobiowa 50g (7,9),sałata masłowa 2 liście, ogórek 50 g, masło 20 g (7),bułka śniadaniowa (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Łazanki z kiełbasą zwyczajną i boczkiem wędzonym 350 g  Kompot  2_7.png  1_8.png | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Łazanki z kiełbasą zwyczajną i boczkiem wędzonym 350 g  Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Łazanki z kiełbasą zwyczajną i boczkiem wędzonym 350 g  Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 200 g (1,3,7)  Coleslaw 150 g(7)  2_7.png  3_7.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: 2025, Białko: 66g, Tłuszcze: 97g, Węglowodany: 238g | Energia: 2025, Białko: 66g, Tłuszcze: 97g, Węglowodany: 238g | Energia: 2025, Białko: 66g, Tłuszcze: 97g, Węglowodany: 238g | Energia: 2145 kcal Białko: 71g, Tłuszcze: 94g, Węglowodany: 258g |

**WTOREK 13/02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  5_4.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  6_4.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 ogórkowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Klopsiki wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7,9)  Surówka z pora 150 g(7)  Kompot  7_4.png  8_4.png | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Klopsiki wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7,9)  Surówka z pora 150 g(7)  Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Klopsiki wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7,9)  Surówka z pora 150 g(7)  Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9)  Leniwe z sosem truskawkowym 350 g(1,3,7)  Kompot  7_4.png  9_4.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: 2212kcal, Białko: 80g, Tłuszcze: 76g, Węglowodany:307g | Energia: 2212kcal, Białko: 80g, Tłuszcze: 76g, Węglowodany:307g | Energia: 2212kcal, Białko: 80g, Tłuszcze: 76g, Węglowodany:307g | Energia: 2082kcal, Białko: 70g, Tłuszcze: 70g, Węglowodany:304g |

**ŚRODA 14.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  12_4.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  11_4.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 | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet rybny w sosie koperkowym 120 g(1,3,7)  Surówka z kiszonej kapusty 150g  Kompot  obiady szpital(41).png | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet rybny w sosie koperkowym 120 g(1,3,7)  Surówka z kiszonej kapusty 150g  Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet rybny w sosie koperkowym 120 g(1,3,7)  Surówka z kiszonej kapusty 150g  Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9)  Placki z kaszy jaglanej w sosie brokułowym 200 g (1,3,7)  Surówka z kiszonej kapusty 150g  Kompot  14_4.png |
| Kolacja | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy 80g (7), chleb graham 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml  15_4.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_4.png | Dżem truskawkowy 50g (11), twarożek waniliowy, chleb pszenny 3 kromki (1), masło 20g (7), herbata 200ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2275kcal, Białko: 86g, Tłuszcze” 89g, Węglowodany: 290g | Energia: 2275kcal, Białko: 86g, Tłuszcze” 89g, Węglowodany: 290g | Energia: 2275kcal, Białko: 86g, Tłuszcze” 89g, Węglowodany: 290g | Energia: 2148kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 87g, Węglowodany: 244g |

**CZWARTEK 15.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  17_4.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  18_4.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 dyniowa z makaronem 450 ml(1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Karczek wolnopieczony w sosie maślanym 140 g(1,3,7,9)  Modra kapusta na ciepło 150 g(7)  Kompot  20_4.png | Zupa dyniowa z makaronem 450 ml(1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Karczek wolnopieczony w sosie maślanym 140 g(1,3,7,9)  Modra kapusta na ciepło 150 g(7)  Kompot | Zupa dyniowa z makaronem 450 ml(1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Karczek wolnopieczony w sosie maślanym 140 g(1,3,7,9)  Modra kapusta na ciepło 150 g(7)  Kompot | Zupa dyniowa z makaronem 450 ml(1,3,7,9)  Risotto z dynią, cukinią i brokułami 350 g(7)  Modra kapusta na ciepło 150 g(7)  Kompot  19_5.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  21_4.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  19_4.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: 2355 kcal, Białko:87g, Tłuszcze: 131 g, Węglowodany: 219g | Energia: 2355 kcal, Białko:87g, Tłuszcze: 131 g, Węglowodany: 219g | Energia: 2355 kcal, Białko:87g, Tłuszcze: 131 g, Węglowodany: 219g | Energia: 2361 kcal, Białko: 97g, Tłuszcze: 113 g, Węglowodany: 249g |

**PIĄTEK 16.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  23_4.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  22_4.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 jarzynowa z fasolką 450 ml(7,9)  Kopytka 150 g  Gulasz myśliwski wegetariański 150 g  Ogórek kiszony 100 g  Kompot  24_3.png | Zupa jarzynowa z fasolką 450 ml(7,9)  Kopytka 150 g  Gulasz myśliwski wegetariański 150 g  Ogórek kiszony 100 g  Kompot | Zupa jarzynowa z fasolką 450 ml(7,9)  Kopytka 150 g  Gulasz myśliwski wegetariański 150 g  Ogórek kiszony 100 g  Kompot | Zupa jarzynowa z fasolką 450 ml(7,9)  Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1,3,7)  Kompot  25_3.png |
| Kolacja | Kurczak w galarecie 100g (7,9), ser edamski 50g, sałata masłowa 20g, chleb pszenny 2 kromki (1), herbata 200ml  31_3.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: 2200 kcal, Białko 93g, Tłuszcze:108g, Węglowodany: 219g : | Energia: 2200 kcal, Białko 93g, Tłuszcze:108g, Węglowodany: 219g : | Energia: 2200 kcal, Białko 93g, Tłuszcze:108g, Węglowodany: 219g : | Energia: 2036 kcal, Białko 91g, Tłuszcze:86g, Węglowodany: 236g : |

**SOBOTA 17.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  32_3.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  19_4.png | Kiełbasa parówkowa 100g (6,9,10), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, ketchup 20g, masło 20g (7), bułka pszenna (1), herbata 200ml |
| Obiad | Zupa brokułowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet mielony w sosie pieczeniowym 120 g(1,3,7)  Buraczki zasmażane 150 g(7)  Kompot  33_3.png | Zupa brokułowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet mielony w sosie pieczeniowym 120 g(1,3,7)  Buraczki zasmażane 150 g(7)  Kompot | Zupa brokułowa 450 ml(7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet mielony w sosie pieczeniowym 120 g(1,3,7)  Buraczki zasmażane 150 g(7)  Kompot | Zupa brokułowa 450 ml(7,9)  Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1,3,7)  Kompot  30_3.png |
| Kolacja | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100g(7,9), ser gouda 50g (7), sałata masłowa 20g, chleb pszenny 3 kromki (1), herbata 200ml  35_3.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: 2226kcal, Białko: 94g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 250g | Energia: 2226kcal, Białko: 94g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 250g | Energia: 2226kcal, Białko: 94g, Tłuszcze” 104g, Węglowodany: 250g | Energia: 2223kcal, Białko: 115g, Tłuszcze: 60g, Węglowodany: 323g |

**NIEDZIELA 18.02**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Pasta z tuńczyka 40 g(4,9), ,ser Edam 40 g(7),ogórek 50 g, grahamka (1),herbata 200 ml  36_2.png | Pasta z tuńczyka 40 g(4,9), ,ser Edam 40 g(7),ogórek 50 g, bułka pszenna (1),herbata 200 ml | Pasta z tuńczyka 40 g(4,9), ,ser Edam 40 g(7),ogórek 50 g, grahamka (1),herbata 200 ml | Pasta z tuńczyka 40 g(4,9), ,ser Edam 40 g(7),ogórek 50 g, bułk pszenna (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet schabowy 120 g(1,3,7)  Mizeria 150 g(7)  Kompot  37_2.png | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet schabowy 120 g(1,3,7)  Mizeria 150 g(7)  Kompot | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,7,9)  Ziemniaki gotowane 150 g  Kotlet schabowy 120 g(1,3,7)  Mizeria 150 g(7)  Kompot | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml (1,3,7,9)  Kasza jęczmienna 150 g(1)  Kotlety z kalafiora 200 g  Sos cukiniowy 50 g (1),(7)  Mizeria 140 g(7)  Kompot |
| 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: 2331kcal, Białka: 106g, Tłuszcze: 90g, Węglowodany: 268g | Energia: 2331kcal, Białka: 106g, Tłuszcze: 90g, Węglowodany: 268g | Energia: 2331kcal, Białka: 106g, Tłuszcze: 90g, Węglowodany: 268g | Energia: 2450kcal, Białka: 126g, Tłuszcze: 90g, Węglowodany: 290g |