**PONIEDZIAŁEK 18.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Pasztetowa 50 g (1,3,7,9),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml  24_6.png | Pasztetowa 50 g (1,3,7,9),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml | Pasztetowa 50 g (1,3,7,9),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenno-żytnia (1),herbata 200 ml  24_6.png | Pasztetowa 50 g (1,3,7,9),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 150 g Surówka z selera 150g Kompot  25_6.png | Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 150 g Surówka z selera 150g Kompot | Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 150 g Surówka z selera 150g Kompot | Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 200 g (1,3,7) Surówka z selera 150g Kompot  26_5.png |
| Kolacja | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,ogórek 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  44_2.png | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,ogórek 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,ogórek 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  44_2.png | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,ogórek 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2090 kcal,  Białko: 133g,  Tłuszcze: 83 g,  Węglowodany: 220g | Energia: 2090 kcal,  Białko: 133g,  Tłuszcze: 83 g,  Węglowodany: 220g | Energia: 2090 kcal,  Białko: 133g,  Tłuszcze: 83 g,  Węglowodany: 220g | Energia: 1843 kcal,  Białko: 30 g,  Tłuszcze: 55 g,  Węglowodany: 261g |

**WTOREK 19.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 100 g (1),(7),Polędwica z majerankiem 40 g (9),(10),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g  27_6.png | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1),(7),Polędwica z majerankiem 40 g (9),(10),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1),(7),Polędwica z majerankiem 40 g (9),(10),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g  27_6.png | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1),(7),Polędwica z majerankiem 40 g (9),(10),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g |
| Obiad | Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Kopytka z sosem myśliwskim i filetem z kurczaka 250 g(1,3,7,9) Surówka z pora 150 g Kompot  29_7.png | Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Kopytka z sosem myśliwskim i filetem z kurczaka 250 g(1,3,7,9) Surówka z pora 150 g Kompot | Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Kopytka z sosem myśliwskim i filetem z kurczaka 250 g(1,3,7,9) Surówka z pora 150 g Kompot | Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Leniwe z sosem truskawkowym 350 g(1,3,7) Kompot  28_6.png |
| Kolacja | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml  21_5.png | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml  21_5.png | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2454 kcal  Białko:82g  Tłuszcze:102g  Węglowodany:303g | Energia: 2454 kcal  Białko:82g  Tłuszcze:102g  Węglowodany:303g | Energia: 2454 kcal  Białko:82g  Tłuszcze:102g  Węglowodany:303g | Energia: 2485 kcal  Białko:107g  Tłuszcze:97g  Węglowodany:301g |

**ŚRODA 20.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi i konfiturą z ze śliwek 100 g (1),(7), szynka z indyka 70 g (7), ogórek 50 g, rzodkiewka 2 szt,bułka pszenna (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  obiady szpital(47).png | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi i konfiturą z ze śliwek 100 g (1),(7), szynka z indyka 70 g (7), ogórek 50 g, rzodkiewka 2 szt,bułka pszenna (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi i konfiturą z ze śliwek 100 g (1),(7), szynka z indyka 70 g (7), ogórek 50 g, rzodkiewka 2 szt,bułka pszenno-żytnia(1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  obiady szpital(47).png | Jogurt naturalny z płatkami orkiszowymi i konfiturą z ze śliwek 100 g (1),(7), szynka z indyka 70 g (7), ogórek 50 g, rzodkiewka 2 szt,bułka pszenna (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet mielony z duszoną cebulką 130 g(1,3,7) Mizeria 150 g(7) Kompot  8_8.png | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet mielony z duszoną cebulką 130 g(1,3,7) Mizeria 150 g(7) Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet mielony z duszoną cebulką 130 g(1,3,7) Mizeria 150 g(7) Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie brokułowym 200 g (1,3,7) Mizeria 150 g(7) Kompot  9_9.png |
| Kolacja | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  4_8.png | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  5_7.png | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 1964 kcal  Białko:87g  Tłuszcze:92g  Węglowodany:201g | Energia: 1964 kcal  Białko:87g  Tłuszcze:92g  Węglowodany:201g | Energia: 1964 kcal  Białko:87g  Tłuszcze:92g  Węglowodany:201g | Energia: 1967 kcal  Białko:106g  Tłuszcze:85g  Węglowodany:197g |

**CZWARTEK 21.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 100 g(7),pasta jajeczna z koprem 80 g (9),(10),ser gouda 50 g (7)sałata masłowa 20 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), masło 20 g (7),herbata 200 ml  29_5.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100 g(7),pasta jajeczna z koprem 80 g (9),(10),ser gouda 50 g (7)sałata masłowa 20 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), masło 20 g (7),herbata 200 ml | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100 g(7),pasta jajeczna z koprem 80 g (9),(10),ser gouda 50 g (7)sałata masłowa 20 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), masło 20 g (7),herbata 200 ml  29_5.png | Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami z kardamonem 100 g(7),pasta jajeczna z koprem 80 g (9),(10),ser gouda 50 g (7)sałata masłowa 20 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), masło 20 g (7),herbata 200 ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa 450 ml(1,8,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz wieprzowy z pieczarkami 130 g(1,7,9) Coleslaw 150 g(7) Kompot  7_8.png | Zupa ogórkowa 450 ml(1,8,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz wieprzowy z pieczarkami 130 g(1,7,9) Coleslaw 150 g(7) Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(1,8,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz wieprzowy z pieczarkami 130 g(1,7,9) Coleslaw 150 g(7) Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(1,8,9) Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(7) Kompot  6_7.png |
| Kolacja | Kiełbaski śląskie 100g (1),(6),(9),(10),ogórek 50 g , pomidory z oliwą z oliwek 70 g, ketchup 30 g, masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), herbata 200 ml  18_7.png | Kiełbaski śląskie 100g (1),(6),(9),(10),ogórek 50 g , pomidory z oliwą z oliwek 70 g, ketchup 30 g, masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), herbata 200 ml | Kiełbaski śląskie 100g (1),(6),(9),(10),ogórek 50 g , pomidory z oliwą z oliwek 70 g, ketchup 30 g, masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), herbata 200 ml  18_7.png | Kiełbaski śląskie 100g (1),(6),(9),(10),ogórek 50 g , pomidory z oliwą z oliwek 70 g, ketchup 30 g, masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1), herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2369 kcal,  Białko:91g,  Tłuszcze: 132g,  Węglowodany: 210g | Energia: 2369 kcal,  Białko:91g,  Tłuszcze: 132g,  Węglowodany: 210g | Energia: 2369 kcal,  Białko:91g,  Tłuszcze: 132g,  Węglowodany: 210g | Energia: 2234 kcal,  Białko: 76g,  Tłuszcze: 118g,  Węglowodany: 223g |

**PIĄTEK 22.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Szynka z drobiowa 50 g(11),pasztet pieczony 50 g (9),(10),masło 20 g (7) ,ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1),herbata 200 ml  14_7.png | Szynka z drobiowa 50 g(11),pasztet pieczony 50 g (9),(10),masło 20 g (7) ,ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1),herbata 200 ml | Szynka z drobiowa 50 g(11),pasztet pieczony 50 g (9),(10),masło 20 g (7) ,ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1),herbata 200 ml  14_7.png | Szynka z drobiowa 50 g(11),pasztet pieczony 50 g (9),(10),masło 20 g (7) ,ogórek 50 g, pomidor 50g, bułka pszenna (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Kapuśniak na słodkiej kapuście i wędzonce 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g Kotlet rybny w sosie pietruszkowym 130 g(1,3,7) Warzywa na parze 150 g(9) Kompot  11_9.png | Kapuśniak na słodkiej kapuście i wędzonce 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g Kotlet rybny w sosie pietruszkowym 130 g(1,3,7) Warzywa na parze 150 g(9) Kompot | Kapuśniak na słodkiej kapuście i wędzonce 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g Kotlet rybny w sosie pietruszkowym 130 g(1,3,7) Warzywa na parze 150 g(9) Kompot | Kapuśniak na słodkiej kapuście i wędzonce 450 ml(7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1,3,7) Kompot  10_10.png |
| Kolacja | Kurczak w galarecie 100 g (7,9) ,ser Edam 50 g ,sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  12_9.png | Kurczak w galarecie 100 g (7,9) ,ser Edam 50 g ,sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Kurczak w galarecie 100 g (7,9) ,ser Edam 50 g ,sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  12_9.png | Kurczak w galarecie 100 g (7,9) ,ser Edam 50 g ,sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 1853 kcal  Białko: 88.79 g  Tłuszcze: 102.90 g  Węglowodany: 151.17 g | Energia: 1853 kcal  Białko: 88.79 g  Tłuszcze: 102.90 g  Węglowodany: 151.17 g | Energia: 1853 kcal  Białko: 88.79 g  Tłuszcze: 102.90 g  Węglowodany: 151.17 g | Energia: 1800kcal  Białko: 91g  Tłuszcze: 75 g  Węglowodany: 200g |

**SOBOTA 23.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Kiełbasa biała 100 g (6),(9),(10) , pomidor 50g,sałata masłowa 2 liście, ketchup 20g, masło 20 g (7), grahamka (1),herbata 200 ml  33_7.png | Kiełbasa biała 100 g (6),(9),(10) , pomidor 50g,sałata masłowa 2 liście, ketchup 20g, masło 20 g (7), grahamka (1),herbata 200 ml | Kiełbasa biała 100 g (6),(9),(10) , pomidor 50g,sałata masłowa 2 liście, ketchup 20g, masło 20 g (7), grahamka (1),herbata 200 ml  33_7.png | Kiełbasa biała 100 g (6),(9),(10) , pomidor 50g,sałata masłowa 2 liście, ketchup 20g, masło 20 g (7), grahamka (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem 150 g(1,3,7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet drobiowy w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot  25_6.png | Zupa pieczarkowa z makaronem 150 g(1,3,7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet drobiowy w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot | Zupa pieczarkowa z makaronem 150 g(1,3,7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet drobiowy w sosie szpinakowym 140 g(1,3,7) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot | Zupa pieczarkowa z makaronem 150 g(1,3,7,9) Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1,3,7) Kompot  26_5.png |
| Kolacja | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100 g (7),(9),ser gouda 50 g (7),sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  15_8.png | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100 g (7),(9),ser gouda 50 g (7),sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100 g (7),(9),ser gouda 50 g (7),sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  15_8.png | Sałatka warzywna z pieczonych warzyw 100 g (7),(9),ser gouda 50 g (7),sałata masłowa 2 liście,chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2331 kcal,  Białko:93g,  Tłuszcze: 196g,  Węglowodany: 275g | Energia: 2331 kcal,  Białko:93g,  Tłuszcze: 196g,  Węglowodany: 275g | Energia: 2331 kcal,  Białko:93g,  Tłuszcze: 196g,  Węglowodany: 275g | Energia: 2207 kcal,  Białko: 97g,  Tłuszcze: 79 g,  Węglowodany: 295g |

**NIEDZIELA 24.03**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  16_8.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  16_8.png | Pasta z tuńczyka 40 g(4,9), ,ser Edam 40 g(7),ogórek 50 g, grahamka (1),herbata 200 ml |
| Obiad | Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150g(1,7) Kompot  17_7.png | Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150g(1,7) Kompot | Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150g(1,7) Kompot | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i natką pietruszki 450 ml(1,3,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Kotlety z kalafiora 200 g Sos cukiniowy 50 g (1),(7) Buraczki zasmażane 150 g(7) Kompot  6_6.png |
| Kolacja | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy(4) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  16_8.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy(4) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy(4) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  16_8.png | Hummus z dyni hokkaido i ciecierzycy(4) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| 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 |