PONIEDZIAŁEK 08.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłki | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych | Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych |
| Śniadanie | Polędwica z majerankiem 60 g (9,10),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml  51_2.png | Polędwica z majerankiem 60 g (9,10),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml | Polędwica z majerankiem 60 g (9,10),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml | Polędwica z majerankiem 60 g (9,10),sałata masłowa, ogórek konserwowy 50 g, masło 20 g (7),bułka pszenna (1),herbata 200 ml  51_2.png |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 450 ml (7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet drobiowy w panierce  130 g(1,3,7)  Mizeria 150 g  (7) Kompot  9_10.png | Zupa kalafiorowa 450 ml (7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet drobiowy w panierce  130 g(1,3,7)  Mizeria 150 g  (7) Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml (7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet drobiowy w panierce  130 g(1,3,7)  Mizeria 150 g  (7) Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml (7,9)   |  | | --- | | Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 200 g (1,3,7) Mizeria 150 g(7) Kompot  10_11.png | |
| Kolacja | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,pomidor 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  11_10.png | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,pomidor 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,pomidor 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,pomidor 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml  11_10.png |
| Podsumowanie wartości odżywczych | Energia: 2226 kcal,  Białko:105g,  Tłuszcze: 88g,  Węglowodany: 255g | Energia: 2226 kcal,  Białko:105g,  Tłuszcze: 88g,  Węglowodany: 255g | Energia: 2226 kcal,  Białko:105g,  Tłuszcze: 88g,  Węglowodany: 255g | Energia: 1832 kcal  Białko: 87 g,  Tłuszcze: 76 g, Węglowodany:200g |

WTOREK 09.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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),Szynka wieprzowa 60g(3,6,7,9),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g  13_9.png | Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1),(7),Szynka wieprzowa 60g(3,6,7,9),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),Szynka wieprzowa 60g(3,6,7,9),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),Szynka wieprzowa 60g(3,6,7,9),pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 2 kromki(1),masło 20 g 7,herbata 200 g  12_10.png |
| Obiad | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Makaron penne z indykiem w  sosie cukiniowym ze szparagami i mozzarellą 350 g(1,3,7)  Kompot  14_9.png | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Makaron penne z indykiem w  sosie cukiniowym ze szparagami i mozzarellą 350 g(1,3,7)  Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Makaron penne z indykiem w  sosie cukiniowym ze szparagami i mozzarellą 350 g(1,3,7)  Kompot | Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Leniwe z sosem truskawkowym 350 g(1,3,7)  Kompot  15_9.png |
| Kolacja | Kiełbaski śląskie 100g (6,9,),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml  21_5.png | Kiełbaski śląskie 100g (6,9,),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml | Kiełbaski śląskie 100g (6,9,),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml | Kiełbaski śląskie 100g (6,9,),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml  21_5.png |
| 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 |

ŚRODA 10.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  4_7.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 | 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  4_7.png |
| Obiad | Zupa szpinakowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet mielony z cebulką 150 g(1,3,7)  Surówka z kapusty białej z  porem 150 g  Kompot  18_9.png | Zupa szpinakowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet mielony z cebulką 150 g(1,3,7)  Surówka z kapusty białej z  porem 150 g  Kompot | Zupa szpinakowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet mielony z cebulką 150 g(1,3,7)  Surówka z kapusty białej z  porem 150 g  Kompot | Zupa szpinakowa 450 ml(7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1,3,7) Kapusta kiszona 150 g(7) Kompot  19_10.png |
| Kolacja | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  20_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 | Dżem brzoskwiniowy 50g(11),twarożek waniliowy 80 g (7), chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),masło 20 g (7),herbata 200 ml  21_8.png |
| 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 |

CZWARTEK 11.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  36_4.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 | 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  9_8.png |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Udko z kurczaka z pieca 140g Surówka z czerwonej kapusty 150 g(7)  Kompot  23_9.png | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Udko z kurczaka z pieca 140g Surówka z czerwonej kapusty 150 g(7)  Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Udko z kurczaka z pieca 140g Surówka z czerwonej kapusty 150 g(7)  Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9)  Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(7)  Kompot  24_8.png |
| Kolacja | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9) 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 | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9) 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 | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9) 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 | Winerki wieprzowo-drobiowe (1,7,9) 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  42_3.png |
| 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 |

PIĄTEK 12.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  25_8.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 | 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  25_8.png |
| Obiad | Zupa szparagowa 450 ml(7,9) Pierogi ruskie  z kwaśną śmietaną i cebulką  Ogórek kiszony 120 g  Kompot  27_8.png | Zupa szparagowa 450 ml(7,9) Pierogi ruskie  z kwaśną śmietaną i cebulką  Ogórek kiszony 120 g  Kompot | Zupa szparagowa 450 ml(7,9) Pierogi ruskie  z kwaśną śmietaną i cebulką  Ogórek kiszony 120 g  Kompot | Zupa szparagowa 450 ml(7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1,3,7) Kompot  26_7.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  41_6.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 | 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 |
| 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 |

SOBOTA 13.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  42_3.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 | Kiełbasa biała 100 g (6),(9),(10) , pomidor 50g,sałata masłowa 2 liście, ketchup 20g, masło 20 g (7), grahamka (1),herbata 200 ml  42_3.png |
| Obiad | Zupa botwinkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym 150 g(1,3,7)  Surówka szwedzka 150 g  Kompot | Zupa botwinkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym 150 g(1,3,7)  Surówka szwedzka 150 g  Kompot | Zupa botwinkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7)  Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym 150 g(1,3,7)  Surówka szwedzka 150 g  Kompot | Zupa botwinkowa 450 ml(9) Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1,3,7) Kompot |
| 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  44_3.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 | 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  40_5.png |
| 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 |

NIEDZIELA 14.04

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  45_3.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, grahamka (1),herbata 200 ml  12_7.png |
| Obiad | Rosół wołowo drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona  z groszkiem 150g(1,7)  Kompot  28_8.png | Rosół wołowo drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona  z groszkiem 150g(1,7)  Kompot | Rosół wołowo drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(7,9)  Ziemniaki puree 150 g(7)  Kotlet schabowy 130 g(1,3,7) Marchew duszona  z groszkiem 150g(1,7)  Kompot | Rosół wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 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  29_9.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  49_2.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 | 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  49_2.png |
| 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 |