**PONIEDZIAŁEK 22.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 |
| Obiad | Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(1,7,9) Ziemniaki puree 100g(7) Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym 300 g(1,3,7) Kompot | Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(1,7,9) Ziemniaki puree 100g(7) Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym 300 g(1,3,7) Kompot | Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(1,7,9) Ziemniaki puree 100g(7) Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym 300 g(1,3,7) Kompot | Krupnik z kaszą jęczmienną 450 ml(1,7,9) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 200 g (1,3,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot  |
| Kolacja | 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 | Ser topiony 50 g (7),jajko gotowane,pomidor 50g ,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| 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 kcalBiałko: 87 g, Tłuszcze: 76 g, Węglowodany:200g  |

**WTOREK 23.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Makaron Penne z filetem z kurczaka,brokułami i szpinakiem w kremowym sosie z mozzarellą 400 g(1,3,7) Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Makaron Penne z filetem z kurczaka,brokułami i szpinakiem w kremowym sosie z mozzarellą 400 g(1,3,7) Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Makaron Penne z filetem z kurczaka,brokułami i szpinakiem w kremowym sosie z mozzarellą 400 g(1,3,7) Kompot | Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Leniwe z sosem truskawkowym 350 g(1,3,7) Kompot |
| Kolacja | 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  | Kiełbaski śląskie 100g (6,9,),musztarda (10),pomidor 50 g, masło 20 g (7),grahamka (1) ,herbata 200 ml  |
| 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 24.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 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  |
| Obiad | Kapuśniak z młodej kapusty 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Kotlet mielony z duszoną cebulką 140 g(1,3,7) Surówka z selera z porem 150 g(7) Kompot | Kapuśniak z młodej kapusty 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Kotlet mielony z duszoną cebulką 140 g(1,3,7) Surówka z selera z porem 150 g(7) Kompot | Kapuśniak z młodej kapusty 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Kotlet mielony z duszoną cebulką 140 g(1,3,7) Surówka z selera z porem 150 g(7) Kompot | Kapuśniak z młodej kapusty 450 ml(7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1,3,7) Surówka z selera z porem 150 g(7) Kompot |
| Kolacja | 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  | 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: 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 25.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 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  |
| Obiad | Krem ze szparagów 450 ml(7,9) Łazanki z kapustą i kiełbasą podwawelską 400 g(1,3) Kompot | Krem ze szparagów 450 ml(7,9) Łazanki z kapustą i kiełbasą podwawelską 400 g(1,3) Kompot | Krem ze szparagów 450 ml(7,9) Łazanki z kapustą i kiełbasą podwawelską 400 g(1,3) Kompot | Krem ze szparagów 450 ml(7,9) Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(7) Kompot  |
| 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  | 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  |
| 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 26.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 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  |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Gulasz wegetariański z soczewicą 150 g(1,9) Buraczki zasmażane 150 g(7) Kompot | Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Gulasz wegetariański z soczewicą 150 g(1,9) Buraczki zasmażane 150 g(7) Kompot | Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Gulasz wegetariański z soczewicą 150 g(1,9) Buraczki zasmażane 150 g(7) Kompot | Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml(7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1,3,7) Kompot |
| 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  | 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  |
| 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 27.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 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  |
| Obiad | Zupa minestrone 450 ml(7,9) Kluski śląskie 150 g(1,3) Karczek wolno pieczony w sosie pieczeniowym 140 g(1,7) Pomidory z koprem i jogurtem naturalnym 150 g(7) Kompot | Zupa minestrone 450 ml(7,9) Kluski śląskie 150 g(1,3) Karczek wolno pieczony w sosie pieczeniowym 140 g(1,7) Pomidory z koprem i jogurtem naturalnym 150 g(7) Kompot | Zupa minestrone 450 ml(7,9) Kluski śląskie 150 g(1,3) Karczek wolno pieczony w sosie pieczeniowym 140 g(1,7) Pomidory z koprem i jogurtem naturalnym 150 g(7) Kompot | Zupa minestrone 450 ml(7,9) 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  | 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  |
| Podsumowanie wartości odżywczych  | Energia: 2374 kcal, Białko:102 gTłuszcze:94 gWęglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko:102 gTłuszcze:94 gWęglowodany: 280g | Energia: 2374 kcal, Białko:102 gTłuszcze:94 gWęglowodany: 280g | Energia: 2414 kcal, Białko:102 gTłuszcze: 90 gWęglowodany: 299g |

**NIEDZIELA 28.04**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 |
| Obiad | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150 g(1,7)  | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150 g(1,7)  | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml(1,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Marchew duszona z groszkiem 150 g(1,7)  | Bulion wołowo-drobiowy z makaronem 450 ml(1,3,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Kotlety z kalafiora 200 g Sos cukiniowy 50 g (1),(7) Marchew duszona z groszkiem 150 g(1,7) Kompot |
| Kolacja | Twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorem(7) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorem(7) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorem(7) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml | Twarożek wiejski z rzodkiewką i szczypiorem(7) 120g ogórek 50g, ser emmentaler 50 g,masło 20 g (7),chleb pszenno-żytni 2 kromki (1),herbata 200 ml |
| Podsumowanie wartości odżywczych  | Energia: 2454 kcalBiałko:82gTłuszcze:102gWęglowodany:303g | Energia: 2454 kcalBiałko:82gTłuszcze:102gWęglowodany:303g | Energia: 2454 kcalBiałko:82gTłuszcze:102gWęglowodany:303g | Energia: 2485 kcalBiałko:107gTłuszcze:97gWęglowodany:301g |