| **Poniedziałek 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Wędlina drobiowa 70g, chleb zwykły 60g , bułka pszenna 1szt,, kawa zbożowa z mlekiem 200ml, pomidor 100g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g | Szczawiowa 400ml, indyk pieczony 90g z warzywami, ziemniaki 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, mix tłuszczowy 15g, serdelek drobiowy 70g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, serek topiony 1szt. Chleb zwykły 60g, makaron na mleku 250ml | Energia 2391kcal<br>Białko 96,4g<br>Tłuszcz 90,1g<br>Węglowodany 298,6g<br>Nasycone kw. Tł 15g<br>Błonnik 28,7g<br>Sód 2,1g<br>Cukry 58,1g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Wędlina drobiowa 70g, chleb razowy 60g , bułka grahamka 1szt, kawa zbożowa 200ml, pomidor 100g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g | Szczawiowa 400ml, indyk gotowany 90g z warzywami, ziemniaki 200g, surówka z marchewki z jabłkiem150g, kompot 200ml, jabłko 1szt. | Herbata 200ml, bułka grahamka1szt, mix tłuszczowy 15g, serdelek drobiowy 70g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, serek topiony 1szt. Chleb razowy 60g | Energia 2243,1kcal<br>Białko 74,5g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 272,2g<br>Nasycone kw. Tł 35,8g<br>Błonnik 34,1g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 59,1 g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, szczawiowa, pasta twarogowa, makaron na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, szczawiowa, makaron na mleku

Seler – szczawiowa, indyk gotowany

Jajka – szczawiowa

Gorczyca – sos ogrodowy, surówka z kapusty pekińskiej

| **Wtorek 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Wędlina wieprzowa 70g, chleb 60g, bułka pszenna 1szt, mix tłuszczowy 15g, pasta twarogowo-rybna 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, mandarynki 100g | Grochowa 400ml, gotowany pulpet wieprzowy 90g, kasza gryczana 160g, surówka z buraczków 150g, kompot 200ml, banan 1szt. | Chleb 60g, bułka pszenna 1szt, wędlina drobiowa 70g, surówka z marchewki z pestką 100g, serek topiony 1szt, ryż na mleku 250ml | Energia 2352kcal<br>Białko 118g<br>Tłuszcz 76,3g<br>Węglowodany 298,3g<br>Nasycone kw. Tł 13g<br>Błonnik 32,3g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 61,3g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Wędlina wieprzowa 70g, chleb razowy 60g, bułka grahamka1szt, mix tłuszczowy 15g, pasta twarogowo-rybna 70g, herbata 200ml , mandarynki 100 g | Grochowa 400ml, gotowany pulpet wieprzowy 90g, kasza gryczana 160g, surówka z buraczków 150g, kompot 200ml, banan 80g | Chleb razowy 60g, bułka grahamka 1szt, wędlina drobiowa 70g, surówka z marchewki z pestką 100g, serek topiony 1szt | Energia 2213,1kcal<br>Białko 71,7g<br>Tłuszcz 70,2g<br>Węglowodany 271,2g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 30,3g<br>Sód 1g<br>Cukry 57,1 g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, pasta twarogowo-rybna, ser topiony, ryż na mleku, surówka z marchewki z pestką

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, pulpet wieprzowy,

Seler – grochowa, pulpet

Gorczyca – sos ogrodowy

| **Środa 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Wędlina drobiowa 70g, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, pomidor 100g, jajko 1szt, dżem 20g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, mix tł. 15g, | Jarzynowa 400ml, kurczak pieczony 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z selera z jabłkiem 200g, cynamonka 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, pasztet 1szt, sałatka szwedzka 100g, dżem 1szt, kasza manna na mleku 250ml | Energia 2448kcal<br>Białko 96,6g<br>Tłuszcz 88,7g<br>Węglowodany 315,4g<br>Nasycone kw. Tł 11g<br>Błonnik 33,8g<br>Sód 1g<br>Cukry 60,9g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Wędlina drobiowa 70g, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, pomidor 100g, jajko 1szt, twarożek 20g,herbata 200ml | Jarzynowa 400ml, kurczak pieczony 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z selera z jabłkiem 200g, wafle ryżowe 2szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, pasztet 1szt, sałatka szwedzka 100g, serek topiony 1szt | Energia 2352kcal<br>Białko 118g<br>Tłuszcz 76,3g<br>Węglowodany 298,3g<br>Nasycone kw. Tł 13g<br>Błonnik 32,3g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 61,3g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, cynamonka, jarzynowa, surówka z selera z jabłkiem, kasza manna na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb, kawa zbożowa, sos ogrodowy, kasza jęczmienna cynamonka, kasza manna na mleku

Seler – jarzynowa, surówka z selera z jabłkiem, szwedzka

Jajka – jajko

| **Czwartek 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Pasta jajeczna 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, ser żółty 30g, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, papryka 100g, mix tłuszczowy 15g | Pomidorowa z ryżem 400ml, smażony kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 90g, ziemniaki z wody 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt | Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina wieprzowa 70g, warzywa z pary 80g, mix tłuszczowy 15g, woda 1 szt, dżem 1szt, kasza jęczmienna na mleku 250ml | Energia 2235kcal<br>Białko 96,2g<br>Tłuszcz 91,5g<br>Węglowodany 256,7g<br>Nasycone kw. Tł 11g<br>Błonnik 35,3g<br>Sód 0,7g<br>Cukry 62,8g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Pasta jajeczna 70g, herbata 200ml , ser żółty 30g, bułka grahamka 1szt, chleb 60g razowy, papryka 100g, mix tłuszczowy 15g | Pomidorowa z ryżem 400ml, filet drobiowy gotowany 90g, ziemniaki z wody 200g, surówka kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt | Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina drobiowa 70g, warzywa z pary 100g, woda 1szt, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt | Energia 2223,1kcal<br>Białko 71,7g<br>Tłuszcz 70,2g<br>Węglowodany 282,01g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 37,2g<br>Sód 0,9g<br>Cukry 59,8g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, pomidorowa, kasza jęczmienna na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, sos ogrodowy, filet drobiowy gotowany, kasza jęczmienna na mleku

Jajka – pasta jajeczna,

Seler - pomidorowa

Gorczyca – sos ogrodowy

| **Piątek 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, dżem 1szt, twaróg półtłusty 70g, jajko 1szt, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, mix tłuszczy 15g, banan 1 szt | Krupnik 400ml, pieczony filet z dorsza 90g, kasza pęczak 160g, surówka z kapusty kiszonej150g, kompot 200ml, jabłko 1szt | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g, sałata liść 1szt, płatki owsiane na mleku 250ml, pomidor 70g | Energia 2365,9kcal<br>Białko 95g<br>Tłuszcz 80,1g<br>Węglowodany 316,2g<br>Nasycone kw. Tł 13g<br>Błonnik 38,2g<br>Sód 0,8g<br>Cukry 61,9g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, dżem 1szt, twaróg chudy 70g, jajko 1szt, herbata 200ml, mix tłuszczy 15g, banan 1szt | Krupnik 400ml, pieczony filet z dorsza 90g , kasza pęczak 160g, surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g, sałata liść 1szt, pomidor 80g | Energia 2218,1kcal<br>Białko 74,5g<br>Tłuszcz 70,3g<br>Węglowodany 272,7g<br>Nasycone kw. Tł 10g<br>Błonnik 37,9g<br>Sód 0,4g<br>Cukry 52,7g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, pasta twarogowa, płatki owsiane na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, kawa zbożowa, sos ogrodowy, kasza pęczak, płatki owsiane na mleku

Seler – krupnik

Jajka –jajko, karp

Gorczyca – sos ogrodowy

| **Sobota 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, bułka pszenna 1szt, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 30g, pasta twarogowa 70g, pomidor 100g | Buraczkowa 400ml, schab pieczony 90g, ziemniak gotowany 160g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 200ml, słodka bułka 1szt | Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina wieprzowa 70g, sałatka z marchewki i selera 100g, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt, ryż na mleku 250ml | Energia 2382,6kcal<br>Białko 112,8g<br>Tłuszcz 89g<br>Węglowodany 282,6g<br>Nasycone kw. Tł 14g<br>Błonnik 39,9g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 59,7g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata z 200ml, chleb razowy 60g, bułka grahamka 1szt, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 30g, pasta twarogowa 70g, pomidor 100g | Buraczkowa 400ml, schab gotowany 90g, ziemniak gotowany 160g, surówka z czerwonej kapusty200g, kompot 200ml, wafle kukurydziane 2 szt | Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina wieprzowa 70g, sałatka z marchewki i selera 100g, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt | Energia 2289,9kcal<br>Białko 105,5g<br>Tłuszcz 90,3g<br>Węglowodany 269,6g<br>Nasycone kw. Tł 13,4g<br>Błonnik 40,2g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 52,7g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, buraczkowa, pasta twarogowa, słodka bułka, ryż na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb pszenny, chleb razowy, grahamka, słodka bułka,

Seler – buraczkowa

Jajka – słodka bułka

Gorczyca – sos ogrodowy, surówka z kapusty czerwonej, surówka z marchewki i selera

| **Niedziela 2**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, pasta jajeczna 70g, wędlina wieprzowa 70g, ogórek małosolny 100g | Zacierkowa 400ml, pieczony kotlet mielony wieprzowy 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki i pora 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, surówka z rzepy 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, kasza manna na mleku 250ml | Energia 2392kcal<br>Białko 98,6g<br>Tłuszcz 82,2g<br>Węglowodany 314,4g<br>Nasycone kw. Tł 11g<br>Błonnik 32,9g<br>Sód 0,9g<br>Cukry 58,7g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, pasta jajeczna 70g, , wędlina drobiowa70g, ogórek 100g | Zacierkowa 400ml, pieczony kotlet mielony wieprzowy 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki i pora 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z rzepy 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt | Energia 2365kcal<br>Białko 89,7g<br>Tłuszcz 78,1g<br>Węglowodany 350,3g<br>Nasycone kw. Tł 12g<br>Błonnik 33,7g<br>Sód 1g<br>Cukry 55,8g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, pasta jajeczna, zacierkowa, mix tłuszczowy, kasza manna na mleku, surówka z rzepy

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, zacierkowa, wędlina wieprzowa, kasza jęczmienna, kasza manna na mleku

Jajka – pasta jajeczna, zacierkowa, kotlet mielony

Seler – zacierkowa

Gorczyca – surówka z marchewki i pora