|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 22.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9 | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9 | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9 |  |
| II ŚNIADANIE | Ogórkowa z ziemniakami  A; 1,7,9 | Ogórkowa z ziemniakami  A; 1,7,9 | Ogórkowa z ziemniakami  A; 1,7,9 |  |
| OBIAD | Spaghetti bolognese  A: 1,3 | Spaghetti bolognese  A: 1,3 | Spaghetti bolognese  A: 1,3 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, ser żółty, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, ser żółty, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, ser żółty, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,6,7,9,10 |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2032kcal  Białko: 97,6g  Tłuszcz: 65,17g w tym kw.tłu.nasyc.:11,74g Węglowodany: 275,87g  Błonnik- 29,95g  Sól – 4,59 | Energia: 2032kcal  Białko: 97,6g  Tłuszcz: 65,17g w tym kw.tłu.nasyc.:11,74g Węglowodany: 275,87g  Błonnik- 29,95g  Sól – 4,59 | Energia: 2032kcal  Białko: 97,6g  Tłuszcz: 65,17g w tym kw.tłu.nasyc.:11,74g Węglowodany: 275,87g  Błonnik- 29,95g  Sól – 4,59 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 23.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,6,7,9,10 |  |
| II ŚNIADANIE | Jarzynowa z ziemniakami  A: 1,7,9 | Jarzynowa z ziemniakami  A: 1,7,9 | Jarzynowa z ziemniakami  A: 1,7,9 |  |
| OBIAD | Filet z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki z koperki  A: 1,3 | Filet gotowany, marchewka z groszkiem, ryż  A: 1 | Filet gotowany, marchewka z groszkiem, ryż  A: 1 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, sałatka z szynki, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, sałatka z szynki, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, sałatka z szynki, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2011kcal  Białko: 82,59 g  Tłuszcz: 71,58g w tym kw.tłu.nasyc.:13,55g Węglowodany: 270,49g  Błonnik-28,64 g  Sól – 3,78 | Energia: 2011kcal  Białko: 82,59 g  Tłuszcz: 71,58g w tym kw.tłu.nasyc.:13,55g Węglowodany: 270,49g  Błonnik-28,64 g  Sól – 3,78 | Energia: 2011kcal  Białko: 82,59 g  Tłuszcz: 71,58g w tym kw.tłu.nasyc.:13,55g Węglowodany: 270,49g  Błonnik-28,64 g  Sól – 3,78 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 24.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, twarożek, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, twarożek, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, twarożek, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* |  |
| II ŚNIADANIE | Pomidorowa z makaronem  A: 1,3,7,9 | Pomidorowa z makaronem  A: 1,3,7,9 | Pomidorowa z makaronem  A: 1,3,7,9 |  |
| OBIAD | Kotlet pożarski, ziemniaki z koperkiem, surówka wiosenna  A: 1,3 | Kotlet pożarski, ryż, surówka wiosenna  A: 1,3 | Kotlet pożarski, ryż, surówka wiosenna  A: 1,3 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2032kcal  Białko: 84,60g  Tłuszcz: 73,19g w tym kw.tłu.nasyc.:15,2g Węglowodany: 270,13g  Błonnik- 27,88g  Sól – 4,69 | Energia: 2032kcal  Białko: 84,60g  Tłuszcz: 73,19g w tym kw.tłu.nasyc.:15,2g Węglowodany: 270,13g  Błonnik- 27,88g  Sól – 4,69 | Energia: 2032kcal  Białko: 84,60g  Tłuszcz: 73,19g w tym kw.tłu.nasyc.:15,2g Węglowodany: 270,13g  Błonnik- 27,88g  Sól – 4,69 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 25.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,7,9 | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,7,9 | Pieczywo mieszane, jajo na miękko, ser topiony, wędlina, kolorowe warzywa  A:1,3,7,9 |  |
| II ŚNIADANIE | Biały barszcz z makaronem  A: 1,3,7,9 | Zupa koperkowa  A: 1,7 | Zupa koperkowa  A: 1,7 |  |
| OBIAD | Gołąbek w sosie, ziemniaki  A: 1,9 | Gołąbek w sosie, ziemniaki  A: 1,9 | Gołąbek w sosie, ziemniaki  A: 1,9 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, sałatka z makreli, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, sałatka z makreli, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, sałatka z makreli, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2022kcal  Białko: 97,29g  Tłuszcz: 67,85g w tym kw.tłu.nasyc.: 15,95g Węglowodany: 270,23g  Błonnik- 29,33g  Sól – 5,9 | Energia: 2022kcal  Białko: 97,29g  Tłuszcz: 67,85g w tym kw.tłu.nasyc.: 15,95g Węglowodany: 270,23g  Błonnik- 29,33g  Sól – 5,9 | Energia: 2022kcal  Białko: 97,29g  Tłuszcz: 67,85g w tym kw.tłu.nasyc.: 15,95g Węglowodany: 270,23g  Błonnik- 29,33g  Sól – 5,9 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 26.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, ser twarogowy, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 |  |
| II ŚNIADANIE | Pieczarkowa z makaronem  A: 1,3,7,9 | Zupa ziemniaczana  A: 1,3,7,9 | Zupa ziemniaczana  A: 1,3,7,9 |  |
| OBIAD | Ryba smażona, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty  A: 1,3,4 | Ryba na parze, ziemniaki, warzywa gotowane  A:1,3,4 | Ryba na parze, ziemniaki, warzywa gotowane  A:1,3,4 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2021kcal  Białko: 96,94g  Tłuszcz: 66,84g w tym kw.tłu.nasyc.: 12,68g Węglowodany: 273,47g  Błonnik- 30,29g  Sól – 5,44 | Energia: 2021kcal  Białko: 96,94g  Tłuszcz: 66,84g w tym kw.tłu.nasyc.: 12,68g Węglowodany: 273,47g  Błonnik- 30,29g  Sól – 5,44 | Energia: 2021kcal  Białko: 96,94g  Tłuszcz: 66,84g w tym kw.tłu.nasyc.: 12,68g Węglowodany: 273,47g  Błonnik- 30,29g  Sól – 5,44 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 27.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, jajecznica, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,4,6,9,10 | Pieczywo mieszane, jajecznica na parze, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,4,6,9,10 | Pieczywo mieszane, jajecznica na parze, wędlina, kolorowe warzywa  A: 1,3,4,6,9,10 |  |
| II ŚNIADANIE | Rosół z makaronem  A: 1,3,9 | Rosół z makaronem  A: 1,3,9 | Rosół z makaronem  A: 1,3,9 |  |
| OBIAD | Pierogi  A: 1,3 | Pierogi  A: 1,3 | Pierogi  A: 1,3 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 | Pieczywo mieszane, wędlina, ser żółty, kolorowe warzywa  A: 1,6,7,9,10 |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2007kcal  Białko: 94,63g  Tłuszcz: 73,37g w tym kw.tłu.nasyc.: 11,62g Węglowodany:259,11g  Błonnik- 32,77g  Sól – 5,37 | Energia: 2007kcal  Białko: 94,63g  Tłuszcz: 73,37g w tym kw.tłu.nasyc.: 11,62g Węglowodany:259,11g  Błonnik- 32,77g  Sól – 5,37 | Energia: 2007kcal  Białko: 94,63g  Tłuszcz: 73,37g w tym kw.tłu.nasyc.: 11,62g Węglowodany:259,11g  Błonnik- 32,77g  Sól – 5,37 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| POSIŁEK 28.04.2024 | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA CUKRZYCOWA | DIETA BEZ LAKTOZY |
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane, kiełbasa parówkowa, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, kiełbasa parówkowa, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, kiełbasa parówkowa, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,3,4,6,7,9,10* |  |
| II ŚNIADANIE | Czerwony barszcz z makaronem  A: 1,3,7,9 | Czerwony barszcz z makaronem  A: 1,3,7,9 | Czerwony barszcz z makaronem  A: 1,3,7,9 |  |
| OBIAD | Udo pieczone, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty  A: 1 | Udo gotowane, marchewka z groszkiem, kasza jęczmienna  A: 1 | Udo gotowane, marchewka z groszkiem, kasza jęczmienna  A: 1 |  |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane, galaretka z kurczaka, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, galaretka z kurczaka, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* | Pieczywo mieszane, galaretka z kurczaka, wędlina, kolorowe warzywa  A: *1,6,7,9,10* |  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | Energia: 2012kcal  Białko: 83g  Tłuszcz: 71,98g w tym kw.tłu.nasyc.:15,77g Węglowodany: 272,03g  Błonnik- 29,04 g  Sól – 4,43 | Energia: 2012kcal  Białko: 83g  Tłuszcz: 71,98g w tym kw.tłu.nasyc.:15,77g Węglowodany: 272,03g  Błonnik- 29,04 g  Sól – 4,43 | Energia: 2012kcal  Białko: 83g  Tłuszcz: 71,98g w tym kw.tłu.nasyc.:15,77g Węglowodany: 272,03g  Błonnik- 29,04 g  Sól – 4,43 |  |