**Jadłospis**

**04.09.2024 r –12.09.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **CZWARTEK****04.09.2024 r.**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml **726,0 kcal****B: 35,8 g****T: 21,6 g****WW: 92,0 g****F: 7,5 g** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**., Chleb pszenny 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE**)Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) 30 g SałataPomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml  |
| **II Śniadanie** | Śliwki 2 szt.  |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gArbuz 100 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata, Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Sałata, Ogórek zielony Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g) Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka wieprzowa (70g) Sałata, Ogórek zielonyHerbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 g (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **PIĄTEK****06.09.2024 r.**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) MLEPasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLESałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLESałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) MLEPasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLESałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 2 szt.Bułka pszenna 1 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) MLEPasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLESałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) MLEPasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLESałata Pomidor z czarnuszką ½ szt.Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Serek naturalny 150 ml (MLE) |
|  | OBIAD | Krupnik ryżowy 300 ml **(SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami 100 g **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)Woda z cytryną b/c 200 ml  | Krupnik ryżowy 300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ)Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)Woda z cytryną b/c 200 ml | Krupnik ryżowy 300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami 100 g (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)Woda z cytryną b/c 200 ml |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Ogórek kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Kefir 100 ml (MLE)  |
| **SOBOTA****07.09.2024 r.**  |  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Twarożek śmietankowy (30g) MLESałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50g)Dżem owocowy 10 gSałata Pomidor z cebulką ½ szt. KalarepaHerbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100% 100 ml  | Jogurt naturalny (MLE) 100 g  | Sok 100% 100 ml  |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z szynki wieprzowej warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Surówka z kapusty białej 100 g Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 szt. |
| **NIEDZIELA** **08.09.2024 r.**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g) Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml   | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (50g) Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (50g) Serek topiony (10g) (MLE)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Polędwica z warzywami (50g)Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Papryka czerwona Kawa zbożowa 200 ml  |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz  |
| OBIAD | Rosół z makaronem (SEL)Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, PSZE, MLE, JAJ)Ryż 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem (SEL)Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, PSZE, MLE, JAJ)Ryż 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, PSZE, MLE, JAJ)Ryż 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, PSZE, MLE, JAJ)Ryż 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, PSZE, MLE, JAJ)Ryż 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml |
| KOLACJA  | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy 70 gOgórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) )Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata(10g)Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Paprykarz ½ opak. Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g (MLE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK****12.09.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta jajeczna z wędliną (30g) JAJSzynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta jajeczna z wędliną (30g) JAJSzynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Pasta jajeczna z wędliną (30g) JAJSzynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta jajeczna z wędliną (30g) JAJSzynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta jajeczna z wędliną (30g) JAJSzynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielonyPomidor z cebulką ½ szt. Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE)  | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa pieczarkowa zabielana (SEL)Sos boloński 100 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZE)Makaron 150 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zabielana (SEL)Sos boloński 100 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZE)Makaron 150 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zabielana (SEL)Sos boloński 100 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g)  Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka drobiowa (70g)  Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Szynka drobiowa (70g)  Ogórek zielony (30 g), Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony Sałata SłonecznikHerbata z cytryną 200 ml |
| KOLACJA II | Jogurt 100 ml (MLE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK****10.09.2024**   |  | **DIETAOGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)** Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) **(MLE**),Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE) Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)**Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE) Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE) Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml (ML, PSZ)Chleb pszenny 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Filet z indyka (70g) Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE) Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE) Dżem owocowy 1 szt. Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Kawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Krupnik 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml  |  Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem 100 g Jabłko 1 szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Ogórek zielonyHerbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g (MLE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA** **11.09.2024**   |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g) Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt. z majonezem i szczypiorkiem (JAJ) Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Rzodkiewka Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Udko pieczone 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml  |  Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Udko pieczone 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Udko pieczone 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Udko pieczone 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Udko pieczone 100 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Sałata Ogórek kiszonyPapryka czerwona Herbata z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 100 g  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **12.09.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Polędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Polędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor z cebulką ½ szt. Ogórek zielony Kawa zbożowa 250 ml ml |
| **II ŚNIADANIE** | Gruszka 1 szt.  |
| **OBIAD**  | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Jabłko 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynka ze schabu (70g)Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g (MLE) |

* *Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie*

**Oznaczenia alergenów :**

GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę

SKO – skorupiaki

JAJ – jaja i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne

RYB – Ryby i pochodne

SOJ – Soja i pochodne

MLE – Mleko i pochodne z laktozą

ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL – seler i pochodne

GOR – Gorczyca i produkty pochodne

SEZ – Nasiona sezamu i pochodne

SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny

ŁUB – łubin i produkty pochodne

MCK – Mięczaki i produkty pochodne

MLE b/lak – Produkty bez laktozy