**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  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Papryka czerwona  Czarnuszka  Herbata 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  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Papryka czerwona  Czarnuszka  Herbata 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  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Papryka czerwona  Czarnuszka  Herbata 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  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Papryka czerwona  Czarnuszka  Herbata 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  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Papryka czerwona  Czarnuszka  Herbata 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 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)  Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)  Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml | Zupa jarzynowa (SEL, MLE)  Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ. GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Arbuz 100 g  Woda z jabłkiem b/c 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 szt  Margaryna 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 zielony  Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Sałata,  Ogórek zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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) MLE  Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLE  Sałata  Pomidor z czarnuszką ½ szt.  Rzodkiewka  Kawa zbożowa 200 ml | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Bułka pszenna 1 szt  Pieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLE  Sałata  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) MLE  Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLE  Sałata  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) MLE  Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLE  Sałata  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) MLE  Pasta twarogowa z cebulką i szczypiorkiem (30g) MLE  Sałata  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 g  Surówka 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 g  Surówka 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 g  Surówka 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 g  Surówka 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 g  Surówka 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 kiszony  Sałata  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 kiszony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g),  Ogórek kiszony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g),  Ogórek kiszony  Sałata  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 kiszony  Sałata  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 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 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 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 250 ml | | | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica koperkowa (50g)  Twarożek śmietankowy (30g) MLE  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  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)**  Polędwica koperkowa (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 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 g  Sałata  Pomidor z cebulką ½ szt.  Kalarepa  Herbata 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 g  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)**  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 g  Herbata 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) JAJ  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor 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) JAJ  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor 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) JAJ  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor 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) JAJ  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor 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) JAJ  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Pomidor 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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  Słonecznik  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 zielony  Herbata 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 kiszony  Papryka 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 g  Polędwica 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 g  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,  Dżem owocowy 10 g  Polędwica 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