**Jadłospis**

**06.03.2024 r – 13.03.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | | **CUKRZYCOWA** | | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚRODA**  **06.03.2024 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 z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną  **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 z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | 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 z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną | 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 z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | Drożdżówka 1 szt. (MLE, GLU, PSZE) | | Jabłko 1 szt. | | Drożdżówka 1 szt. (MLE, GLU, PSZE) | | |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa(SEL)  Sos pieczarkowo – śmietanowy 150 g (GLU, PSZE, MLE)  Makaron pszenny 200 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Makaron pszenny 200 g (GLU, PSZE) z sosem twarogowym z wanilią  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa fasolowa(SEL)  Sos pieczarkowo – śmietanowy 150 g (GLU, PSZE, MLE)  Makaron pszenny 200 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa fasolowa(SEL)  Sos pieczarkowo – śmietanowy 150 g (GLU, PSZE, MLE)  Makaron pszenny 200 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | Zupa fasolowa(SEL)  Sos pieczarkowo – śmietanowy 150 g (GLU, PSZE, MLE)  Makaron pszenny 200 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 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) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) Słonecznik (5g)  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)  Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)  Herbata 200 ml | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g) Roszponka  (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)  Herbata 200 ml | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g) Rukola(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)  Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (10g) Ser żółty (MLE)(70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)  Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | **DIETA OGÓLNA** | | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | | | **CUKRZYCOWA** | | | **WĄTROBOWA** | | | | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **CZWARTEK**  **07.03.2024 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)**  Filet z indyka (70g)  Dżem owocowy 10 g  Rukola 80 g,  Oliwki 10 g, Kiełki  Kawa zbożowa | | 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)**  Filet z indyka (70g)  Dżem owocowy 10 g  Rukola 80 g,  Oliwki 10 g, Kiełki  Kawa zbożowa | | | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Filet z indyka (70g)  Szynka konserwowa (30g)  Rukola 80 g,  Oliwki 10 g, Kiełki  Kawa zbożowa | | | 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)**  Filet z indyka (70g)  Dżem owocowy 10 g  Rukola 80 g,  Oliwki 10 g, Kiełki  Kawa zbożowa | | | | 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)**  Filet z indyka (70g)  Dżem owocowy 10 g  Rukola 80 g,  Oliwki 10 g, Kiełki  Kawa zbożowa |
|  | | **II Śniadanie** | | Jogurt 100 g (MLE) | | | | | | | | | | | | |
|  | | OBIAD | | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml **(SEL)**  Gulasz z łopatki wieprzowej **(GLU, PSZE)**  Kasza jęczmienna(150 g) (GLU, PSZE)  Buraczki 100 g  Woda z owocami b/c | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL)  Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna(150 g) (GLU, PSZE)  Buraczki 100 g  Woda z owocami b/c | | | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL)  Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna(150 g) (GLU, PSZE)  Buraczki 100 g  Woda z owocami b/c | | | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL)  Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna(150 g) (GLU, PSZE)  Buraczki 100 g  Woda z owocami b/c | | | | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL)  Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna(150 g) (GLU, PSZE)  Buraczki 100 g  Woda z owocami b/c |
|  | | KOLACJA | | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pieczeń wieprzowa (70g),  Ogórek kiszony(80g), Mix sałat (20g)  Herbata 200 ml | | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pieczeń wieprzowa (70g)  Ogórek kiszony (80g), Mix sałat (20g)  Herbata 200 ml | | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pieczeń wieprzowa (70g)  Ogórek kiszony (80g), Mix sałat (20g)  Herbata 200 ml | | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pieczeń wieprzowa (70g)  Ogórek kiszony (80g), Mix sałat(20g)  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)**  Pieczeń wieprzowa (70g)  Twaróg 30 g **(MLE)**  Ogórek kiszony (80g), Mix sałat(20g)  Herbata 200 ml |
|  | | KOLACJA II | | Mix warzyw (SEL) 100 g | | | | | | | | | | | | |
| **PIĄTEK**  **08.03.2024 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)**  Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (30g)  Ser żółty (70g)(MLE)  Mix sałat (30g)  Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)  Słonecznik  Herbata owocowa | | 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)**  Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (30g)  Ser żółty (70g)(MLE)  Mix sałat (30g)  Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)  Słonecznik  Herbata owocowa | | | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (30g)  Ser żółty (70g)(MLE)  Mix sałat (30g)  Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)  Słonecznik  Herbata owocowa | | | 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)**  Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (30g)  Ser żółty (70g)(MLE)  Mix sałat (30g)  Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)  Słonecznik  Herbata owocowa | | 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)**  Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (30g)  Ser żółty (70g) (MLE)  Mix sałat (30g)  Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)  Słonecznik  Herbata owocowa | |
| **II ŚNIADANIE** | | | Banan 1 szt. | | | | | Mix warzyw (SEL) 100 g | | | Banan 1 szt. | | | |
| **OBIAD** | | | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL)**  Kotlety rybne (RYB,GLU, PSZE, JAJ)  Ziemniaki z koperkiem (150g)  Surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ)  Woda z cytryną 200 ml | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL)  Jajko na parze (JAJ)  Ziemniaki z koperkiem (150g)  Marchewka gotowana 100 g (MLE)  Woda z cytryną 200 ml | | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL)  Kotlety rybne (RYB,GLU, PSZE, JAJ)  Ziemniaki z koperkiem (150g)  Surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ)  Woda z cytryną 200 ml | | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL)  Jajko na parze (JAJ)  Ziemniaki z koperkiem (150g)  Marchewka gotowana 100 g (MLE)  Woda z cytryną 200 ml | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL)  Kotlety rybne (RYB,GLU, PSZE, JAJ)  Ziemniaki z koperkiem (150g)  Surówka wielowarzywna z majonezem 100 g (JAJ)  Jabłko ½ szt.  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)**  Twarożek śmietankowy (70g) (MLE)  Rzepa biała (30g), Rukola (20g)  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)**  Twarożek śmietankowy (70g) (MLE)  Rzepa biała (30g), Rukola (20g)  Herbata z cytryną 200 ml | | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy (70g)(MLE)  Rzepa biała (30g), Rukola (20g)  Herbata z cytryną 200 ml | | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy (70g)(MLE)  Rzepa biała (30g), Rukola (20g)  Herbata z cytryną 200 ml | | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy (70g)(MLE)  Rzepa biała (30g), Rukola (20g)  Herbata z cytryną 200 ml | |
| **KOLACJA II** | | | Pieczywo chrupkie kukurydziano – ryżowe 2 szt. | | | | | | | | | | | |
| **SOBOTA**  **09.03.2024 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 (70g)  Drzem owocowy 10 g  Mix sałat (20g)  Oliwki czarne (10g)  Pomidorki koktajlowe (30g)  Herbata z cytryną | | | | | 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 (70g)  Drzem owocowy 10 g  Mix sałat (20g)  Oliwki czarne (10g)  Pomidorki koktajlowe (30g)  Herbata z cytryną | | | 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 (70g)  Serek topiony (10g) (MLE)  Mix sałat (20g)  Oliwki czarne (10g)  Pomidorki koktajlowe (30g)  Herbata z cytryną | | | 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 (70g)  Drzem owocowy 10 g  Mix sałat (20g)  Oliwki czarne (10g)  Pomidorki koktajlowe (30g)  Herbata z cytryną | | 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 (70g)  Drzem owocowy 10 g  Mix sałat (20g)  Oliwki czarne (10g)  Pomidorki koktajlowe (30g)  Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | | Jogurt 100 g (MLE) | | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa ryżowa (SEL)  Jajko sadzone (JAJ)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)  Woda z cytryną 200 ml | | | | | Zupa ryżowa (SEL)  Jajko na parze (JAJ)  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | | Zupa ryżowa (SEL)  Jajko sadzone (JAJ)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)  Woda z cytryną 200 ml | | | Zupa ryżowa (SEL)  Jajko na parze (JAJ)  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | Zupa ryżowa (SEL)  Jajko sadzone (JAJ)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)  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)**  Pasztet wieprzowy (70g)  Ogórek kiszony (30g)  Sałata (10g)  Dżem owocowy 10 g  Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | | Jabłko 1 szt. | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA**  **10.03.2024** |  | **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)**  Dżem owocowy (10g)  Szynka ze schabu (70g)  Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)  Herbata z cytryną | 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)**  Dżem owocowy (10g)  Szynka ze schabu (70g)  Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)  Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**  Ser żółty (40)(MLE)  Szynka ze schabu(70g)  Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)  Herbata z cytryną | 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)**  Dżem owocowy (10g)  Szynka ze schabu (70g)  Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)  Herbata z cytryną | | 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)**  Ser żółty (40)(MLE)  Szynka ze schabu (70g)  Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)  Pomarańcz 1 szt.  Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Galaretka 200 ml | | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | | Galaretka 200 ml | |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)  Potrawka z kurczaka z marchewką gotowaną (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Woda z cytryną 250 ml | | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Jabłko ½ szt.  Woda z cytryną 250 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta jajeczna z wędliną (70g) (JAJ)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g)  Herbata | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta jajeczna z wędlina (70g) (JAJ)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g)  Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta jajeczna z wędliną (70g) (JAJ)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g)  Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**  Pasta jajeczna (70g) (JAJ)  Ogórek zielony (30 g),  Rukola (30 g)  Herbata | | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasta jajeczna z wędliną (70g) (JAJ)  Dżem owocowy 10 g  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g)  Herbata |
| KOLACJA II | Mix warzyw 100 g (SEL) | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK**  **11.03.2024** |  | **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)  Mix sałat (50g)  Pomidorki koktajlowe (20g)  Oliwki czarne (10g), Czarnuszka  Kawa zbożowa | 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)  Mix sałat (50g)  Pomidorki koktajlowe (20g)  Oliwki czarne (10g), Czarnuszka  Kawa zbożowa | 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)  Mix sałat (50g)  Pomidorki koktajlowe (20g)  Oliwki czarne (10g), Czarnuszka  Kawa zbożowa | | 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)  Mix sałat (50g)  Pomidorki koktajlowe (20g)  Oliwki czarne (10g), Czarnuszka  Kawa zbożowa | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),  Filet z indyka (70g)  Twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem(35g) (MLE)  Mix sałat (50g)  Pomidorki koktajlowe (20g)  Oliwki czarne (10g), Czarnuszka  Kawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIA** | Herbatniki 50 g (GLU, PSZE) | | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Herbatniki 50 g (GLU, PSZE) | | |
| **OBIAD** | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml **(SEL),**  Sos boloński (150 g) (GLU, PSZE)  Makaron (150 g) (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),  Żeberka gotowane w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)  Makaron pszenny (150g) GLU. PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),  Sos boloński (150 g) (GLU, PSZE)  Makaron (150 g) (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),  Żeberka gotowane w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)  Makaron pszenny (150g) GLU. PSZE)  Woda z cytryną 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),  Sos boloński (150 g) (GLU, PSZE)  Makaron (150 g) (GLU, PSZE)  Jabłko ½ 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)**  Ser żółty (MLE) (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (MLE) (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (MLE) (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (MLE) (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (MLE) (70g)  Dżem owoocwy 10 g  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK**  **12.03.2024** |  | **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 (70g)  Dżem owocowy 10 g  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Herbata | 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 (70g)  Dżem owocowy 10 g  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Herbata | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (70g)  Dżem owocowy 10 g  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Herbata | 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)**  Szynka konserwowa (70g)  Dżem owocowy 10 g  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Herbata | 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 (70g)  Dżem owocowy 10 g  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Herbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE) | | | | |
| **OBIAD** | Krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Pierś z kurczaka curry w sosie brzoskwiniowym (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z cytryną | Krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Pierś z kurczaka curry w sosie brzoskwiniowym (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z cytryną | Krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Pierś z kurczaka curry w sosie brzoskwiniowym (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z cytryną | Krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Pierś z kurczaka curry w sosie brzoskwiniowym (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z cytryną | Krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Pierś z kurczaka curry w sosie brzoskwiniowym (GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z cytryną |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g)  Ogórek zielony(20g)  Sałata (30g)  Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw (SEL) 100 g | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA**  **13.03.2024** |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Dżem owocowy 10 g  Polędwica z warzywami (70g)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | 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 (70g)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (70g) (MLE)  Polędwica z warzywami (70g)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | 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 (70g)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | 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, Polędwica z warzywami (70g)  Jajko gotowane z majonezem 1 szt. (JAJ)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Mix owoców 100 g | | | | |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(SEL)**  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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL)  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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL)  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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL)  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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL)  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 |
| **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)  Rukola (30g)  Ogórek zielony (20g)  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)  Rukola (30g)  Ogórek zielony (20g)  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)  Rukola (30g)  Ogórek zielony (20g)  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)  Rukola (30g)  Ogórek zielony (20g)  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)  Rukola (30g)  Ogórek zielony (20g)  Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 200 ml (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