**Jadłospis**

**11.07.2024 r –18.07.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **CZWARTEK**  **18.07.2024 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)**  Ser żółty (MLE) (50g)  Pasta z wędlin i jajek (JAJ) 30 g  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**  Ser żółty (MLE) (50g)  Pasta z wędlin i jajek (JAJ) 30 g  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (MLE) (50g)  Pasta z wędlin i jajek (JAJ) 30 g  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)**  Ser żółty (MLE) (50g)  Pasta z wędlin i jajek (JAJ) 30 g  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**)  Ser żółty (MLE) (50g)  Pasta z wędlin i jajek (JAJ) 30 g  Sałata (30g)  Pomidor (15g)  Czarnuszka  Herbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | „Lubella” mus w tubce 100 g | | | | |
| **OBIAD** | Zupa z fasolki szparagowej (SEL, GLU, PSZE)  Schab duszony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna 150 g  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Schab duszony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna 150 g  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej (SEL, GLU, PSZE)  Schab duszony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna 150 g  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej (SEL, GLU, PSZE)  Schab duszony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna 150 g  Buraczki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej (SEL, GLU, PSZE)  Schab duszony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)  Kasza jęczmienna 150 g  Buraczki 100 g  Jabłko 1 szt.  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) 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** | Jabłko 1 szt. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | **DIETA OGÓLNA** | | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | | | **CUKRZYCOWA** | | | **WĄTROBOWA** | | | | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PIĄTEK**  **12.07.2024 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  Serek topiony 10 g MLE  Sałata  Oliwki  Pomidor  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)**  Ser żółty (50g) MLE  Serek topiony 10 g MLE  Sałata  Oliwki  Pomidor  Kawa zbożowa 200 ml | | | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser żółty (50g) MLE  Serek topiony 10 g MLE  Sałata  Oliwki  Pomidor  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  Serek topiony 10 g MLE  Sałata  Oliwki  Pomidor  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  Serek topiony 10 g MLE  Sałata  Oliwki  Pomidor  Kawa zbożowa 200 ml |
|  | | **II Śniadanie** | | Serek wiejski 150 ml (MLE) | | | | | | | | | | | | |
|  | | OBIAD | | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Jajko w sosie śmietanowym (JAJ, GLU, PSZE, SEL)  Ziemniaki 150 g  Surówka marchewki i rodzynek 100 g  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, SEL)  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, SEL)  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki i rodzynek 100 g  Woda z jabłkiem b/c 200 ml | | | | Krupnik jaglany 300 ml (SEL, GLU, PSZE)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, SEL)  Ziemniaki 150 g  Surówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJ)  Jabłko 1 szt.  Woda z jabłkiem 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)**  Serek śmietankowy (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 śmietankowy (70g),  Ogórek kiszony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | | | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Serek śmietankowy (70g),  Ogórek kiszony(80g),  Ogórek kiszony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml | | | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Serek śmietankowy (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)**  Serek śmietankowy (70g),  Ogórek kiszony  Sałata  Kiełki  Herbata 200 ml |
|  | | KOLACJA II | | Kefir 100 ml (MLE) | | | | | | | | | | | | |
| **SOBOTA**  **13.07.2024 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  Szczypiorek  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  Szczypiorek  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  Szczypiorek  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  Szczypiorek  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  Szczypiorek  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**  **14.07.2024 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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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**  **15.07.2024** |  | **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 z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  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 z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**  Ser żółty (40)(MLE)  Szynka z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  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 z indyka (50g)  Sałata  Ogórek zielony  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)**  Szynka z indyka (50g)  Dżem owocowy 1 szt.  Sałata  Ogórek zielony  Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE) | | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE) | |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana (SEL)  Klopsy z szynki w sosie koperkowym(GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Klopsy z szynki w sosie koperkowym(GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Klopsy z szynki w sosie koperkowym(GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)  Klopsy z szynki w sosie koperkowym(GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa ziemniaczana (SEL)  Klopsy z szynki w sosie koperkowym(GLU, PSZE, MLE)  Ryż 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  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**  **16.07.2024** |  | **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  Pomidor  Czarnuszka  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  Pomidor  Czarnuszka  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  Pomidor  Czarnuszka  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  Pomidor  Czarnuszka  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  Pomidor  Czarnuszka  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),**  Kotlety mielony z kaszą jęczmienną i warzywami pieczony 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),  Kotlety mielony z kaszą jęczmienną i warzywami pieczony 100 g (JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),  Kotlety mielony z kaszą jęczmienną i warzywami pieczony 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),  Kotlety mielony z kaszą jęczmienną i warzywami pieczony 100 g (JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z marchewki 100 g  Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, GLU, PSZE),  Kotlety mielony z kaszą jęczmienną i warzywami pieczony 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**  **17.07.2024** |  | **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 (JAJ)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  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 (JAJ)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  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 (JAJ)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  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 (JAJ)  Szynka konserwowa (50g)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  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 (JAJ)  Szynka konserwowa (50g)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  Herbata 250 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE) | | | | |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa 300 ml (SEL)  Sos boloński 100 g (GLU, PSZE)  Makaron 150 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml (SEL)  Sos mięsno – warzywny 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)  Makaron 150 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa fasolowa 300 ml (SEL)  Sos boloński 100 g (GLU, PSZE)  Makaron 150 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa koperkowa 300 ml (SEL)  Sos mięsno – warzywny 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)  Makaron 150 g (GLU, PSZE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa fasolowa 300 ml (SEL)  Sos boloński 100 g (GLU, PSZE)  Makaron 150 g (GLU, PSZE)  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  Sałata  Ogórek kiszony  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  Sałata  Ogórek kiszony  Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa  Sałata  Ogórek kiszony  Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa  Sałata  Ogórek kiszony  Herbata z cytryną 250 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa  Sałata  Ogórek kiszony  Herbata z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 100 g | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK**  **18.07.2024** |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Dżem owocowy 10 g  Polędwica z warzywami (50g)  Sałata  Pomidor  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  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  Czarnuszka  Kawa zbożowa 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz | | | | |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(SEL)**  Kotlety schabowe (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)  Schab duszony w sosie pieczeniowym (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)  Kotlety schabowe (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)  Kotlety schabowe (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)  Kotlety schabowe (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)  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