**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)CzarnuszkaHerbata 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 gSałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata 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 gSałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata 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 gSałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata 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 gSałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata 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 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** | 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) MLESerek topiony 10 g MLESałata Oliwki Pomidor 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)**Ser żółty (50g) MLESerek topiony 10 g MLESałata 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) MLESerek topiony 10 g MLESałata 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) MLESerek topiony 10 g MLESałata 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) MLESerek topiony 10 g MLESałata 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 gSurówka 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 gSurówka 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 gSurówka 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 gSurówka 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 gSurówka 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 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 śmietankowy (70g),Ogórek kiszonySałata 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 kiszonySałata Kiełki Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (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)**Serek śmietankowy (70g),Ogórek kiszonySałata 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 gSałata Pomidor SzczypiorekHerbata 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 SzczypiorekHerbata 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 SzczypiorekHerbata 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 SzczypiorekHerbata 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 SzczypiorekHerbata 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 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****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 zielonyHerbata 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 zielonyHerbata 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 zielonyHerbata 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 zielonyHerbata 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 zielonyHerbata 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 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****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 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** **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 kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata z cytryną 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa Sałata Ogórek kiszonyHerbata z cytryną 250 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa Sałata Ogórek kiszonyHerbata 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 kiszonyHerbata 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 gPolędwica z warzywami (50g)Sałata Pomidor CzarnuszkaKawa 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 CzarnuszkaKawa 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 CzarnuszkaKawa 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 CzarnuszkaKawa 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 CzarnuszkaKawa 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