**Jadłospis**

**14.03.2024 r – 21.03.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **CZWARTEK****14.03.2024 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)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)**Szynka z indyka (70g)Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata 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)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)**Szynka z indyka (70g)Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Sałata (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**)Szynka z indyka (70g)Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | Jogurt 100 g (MLE)  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem(SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy g (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem150 g Surówka wielowarzywna z majonezem 150 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem(SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym g (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem150 g Surówka wielowarzywna z majonezem 150 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem(SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy g (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem150 g Surówka wielowarzywna z majonezem 150 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem(SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym g (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem150 g Surówka wielowarzywna z majonezem 150 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem(SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy g (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem150 g Surówka wielowarzywna z majonezem 150 g (SEL)Jabłko ½ 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) 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** | Grejpfrut ¼ szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PIĄTEK****15.03.2024 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)**Ser żółty (70g) MLESerek topiony 10 g MLERukola 80 g, Oliwki 10 g, Kiełki Kawa zbożowa  | 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 (70g) MLESerek topiony 10 g MLERukola 80 g, Oliwki 10 g, Kiełki Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) MLESerek topiony 10 g MLERukola 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)**Ser żółty (70g) MLESerek topiony 10 g MLERukola 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)**Ser żółty (70g) MLESerek topiony 10 g MLERukola 80 g, Oliwki 10 g, Kiełki Kawa zbożowa |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt 100 g (MLE) |
|  | OBIAD | Zupa ryżowa300 ml **(SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej 100 g Woda z owocami b/c  | Zupa ryżowa300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami pieczone (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej 100 g Woda z owocami b/c | Zupa ryżowa300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej 100 g Woda z owocami b/c | Zupa ryżowa300 ml (SEL)Jajko na parze (JAJ)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej 100 g Woda z owocami b/c | Zupa ryżowa300 ml (SEL)Kotlety jajeczne z warzywami (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 gSurówka z kapusty białej 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)**Serek śmietankowy (70g),Ogórek kiszony(80g), Mix sałat (20g)SzczypiorekHerbata 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(80g), Mix sałat (20g)Szczypiorek | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (70g),Ogórek kiszony(80g), Mix sałat (20g)Szczypiorek | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (70g),Ogórek kiszony(80g), Mix sałat (20g)Szczypiorek | 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(80g), Mix sałat (20g)Szczypiorek |
|  | KOLACJA II | Mix warzyw (SEL) 100 g  |
| **SOBOTA****16.03.2024 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)**Polędwica koperkowa (70g)Dżem owocowy 10 gMix 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)**Polędwica koperkowa (70g)Dżem owocowy 10 gMix 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)**Polędwica koperkowa (70g)Dżem owocowy 10 gMix 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)**Polędwica koperkowa (70g)Dżem owocowy 10 gMix 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)**Polędwica koperkowa (70g)Dżem owocowy 10 gMix sałat (30g)Pomidorki koktajlowe (30g)Oliwki (10g)Słonecznik Herbata owocowa |
| **II ŚNIADANIE** | Herbatniki 50 g (MLE, GLU, PSZE) | Jogurt naturalny (MLE) 100 g  | Herbatniki 50 g (MLE, GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z żołądków prażonych z 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 żołądków prażonych 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 żołądków prażonych 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 żołądków prażonych 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 żołądków prażonych z warzywami (100g) (GLU,PSZE, SEL)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Surówka z kapusty białej 100 g 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)**Szynka konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g) 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)** Szynka konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 szt. |
| **NIEDZIELA** **17.03.2024 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 | Rosół z makaronem (SEL)Mielony z szynki z kaszą jęczmienną pieczony (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem (SEL)Mielony z szynki z kaszą jęczmienną pieczony (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Mielony z szynki z kaszą jęczmienną pieczony (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Mielony z szynki z kaszą jęczmienną pieczony (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem (SEL)Mielony z szynki z kaszą jęczmienną pieczony (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 100 g (SEL)Jabłko 1 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)**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)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Kaszka manna z sokiem malinowym 200 ml (MLE, GLU, PSZE)  | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Kaszka manna z sokiem malinowym 200 ml (MLE, GLU, PSZE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK****18.03.2024**  |  | **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** | Herbatniki 50 g (MLE, GLU, PSZE)  | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Herbatniki 50 g (MLE, GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa (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 fasolowa (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 fasolowa (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 fasolowa (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 (30 g), Rukola (30 g) Herbata  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka drobiowa (70g)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Szynka drobiowa (70g)  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)**Szynka drobiowa (70g) Dżem owocowy 10 gOgórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata |
| KOLACJA II | Mix warzyw 100 g (SEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK****19.03.2024**   |  | **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), CzarnuszkaKawa 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), CzarnuszkaKawa 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), CzarnuszkaKawa 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), CzarnuszkaKawa 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), CzarnuszkaKawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIA** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE),**Łazanki 250 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana300 ml (SEL, MLE),Makaron z twarogiem i borówkami 250 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Łazanki 250 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Łazanki 250 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Łazanki 250 g (GLU, PSZE)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 gOgórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g (MLE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA** **20.03.2024**   |  | **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)Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mix sałat (50g)Pomidor (20g)Oliwki czarne (10g), Czarnuszka 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)Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mix sałat (50g)Pomidor (20g)Oliwki czarne (10g), Czarnuszka Herbata | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mix sałat (50g)Pomidor (20g)Oliwki czarne (10g), Czarnuszka 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)**Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mix sałat (50g)Pomidor (20g)Oliwki czarne (10g), Czarnuszka 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mix sałat (50g)Pomidor (20g)Oliwki czarne (10g), Czarnuszka Herbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g Woda z cytryną  |  Krem z białych warzyw 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g |  Krem z białych warzyw 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g |  Krem z białych warzyw 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g |
| **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  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **21.03.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Dżem owocowy 10 gPolędwica z warzywami (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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 gPolędwica z warzywami (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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)SzczypiorekKawa 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 gPolędwica z warzywami (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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)SzczypiorekKawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE)  |
| **OBIAD**  | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska (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)Pieczeń rzymska (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)Pieczeń rzymska (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)Pieczeń rzymska (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)Pieczeń rzymska (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** | Kisiel 200 ml | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Kisiel 200 ml  |

* *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