**Jadłospis**

**17.06.2024 r – 24.06.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PONIEDZIAŁEK 17.06.2024 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)**Polędwica sopocka (50g)Serek śmietankowy (10g) (MLE)Sałata (30g)Ogórek zielony (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml**726,0 kcal****B: 35,8 g****T: 21,6 g****WW: 92,0 g****F: 7,5 g** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Serek śmietankowy (10g) (MLE)Sałata (30g)Ogórek zielony (15g)czarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Ser śmietankowy (10g) (MLE)Sałata (30g)Ogórek zielony (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**., Chleb pszenny 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Ser śmietankowy (10g) (MLE)Sałata (30g)Ogórek zielony (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE**)Polędwica sopocka (50g)Ser śmietankowy (10g) (MLE)Sałata (30g)Ogórek zielony (15g)jabłko 1 szt.CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Wafelki „Grześki” 1 szt. **176 Kcal****Tł. 9,6 g****WW 54 g** | Jogurt naturalny **100 ml (MLE)****69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** | Wafelki „Grześki” 1 szt. **176 Kcal****Tł. 9,6 g****WW 54 g** |
| **OBIAD** | Krupnik (GLU,PSZE, MLE)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym ( JAJ,GLU, PSZE, MLE) (1 szt.) Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z warzyw mieszanych (SEL) (100g) Woda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Krupnik (GLU,PSZE, MLE)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym ( JAJ,GLU, PSZE, MLE) (1 szt.) Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z warzyw mieszanych (SEL) (100g) Woda z cytryną 250 ml | Krupnik (GLU,PSZE, MLE)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym ( JAJ,GLU, PSZE, MLE) (1 szt.) Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z warzyw mieszanych (SEL) (100g) Woda z cytryną 250 ml | Krupnik (GLU,PSZE, MLE)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym ( JAJ,GLU, PSZE, MLE) (1 szt.) Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z warzyw mieszanych (SEL) (100g) Woda z cytryną 250 ml | Krupnik (GLU,PSZE, MLE)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym ( JAJ,GLU, PSZE, MLE) (1 szt.) Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z warzyw mieszanych (SEL) (100g) 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)**Karkowska (70g) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) Słonecznik (5g)Herbata 200 ml **495,5 Kcal****B: 22,8 g****T: 22,6 g****WW: 37,7 g****F: 6,6 g** | Chleb mieszany Pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Karkowska (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)**Krakowska (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)**Krakowska (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)**Krakowska (10g) Ser żółty (MLE)(70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **WTOREK 18.06.2024 r.**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (50g)Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml**757,9 Kcal****B: 36,2 g** | 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)**Dżem owocowy 10 gPieczeń wieprzowa (50g)Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Pieczeń wieprzowa (50g).Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa z mlekiem 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)**Drzem owocowy 10 gPieczeń wieprzowa (50g)Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa z mlekiem 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)**Pieczeń wieprzowa (70g) Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
|  | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Schab duszony w sosie własnym 100 g **(JAJ, GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z kapusty z majonezem 100 g (JAJ, SEL)Woda z cytryną**786,5 kcal****B: 29,7 g****T: 29,0 g****WW: 66,9 g****F: 5,8 g** | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym 100 g ( GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z kapusty z majonezem 100 g (JAJ, SEL)Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym 100 g ( GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z marchewki 100 g Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie własnym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z kapusty z majonezem 100 g (JAJ, SEL)Woda z cytryną |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g),Oliwki(80g), Mix sałat (20g)Herbata 250 ml**328.0 kcal****B: 21.0 g****T: 9.3 g****WW: 38.7 g****F: 4.7 g** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Oliwki (80g), Mix sałat (20g)Herbata 250 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Oliwki (80g), Mix sałat (20g)Herbata 250 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Oliwki (80g), Mix sałat(20g)Herbata 250 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek kiszony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 250 ml |
|  | KOLACJA II | Wafle ryżowe 2 szt.  |
| **ŚRODA****19.06.2024 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)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z wędliną 30 g (JAJ)Pomidor 10 g Mix sałat 30 gKiełki Herbata 200 ml**893.4 kcal****B: 38.7 g****T: 38.3 g****WW: 93.7 g****F: 8.4 g** | 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)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z wędliną 30 g (JAJ)Pomidor 10 g Mix sałat 30 gKiełki Herbata 200 ml  | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z wędliną 30 g (JAJ)Pomidor 10 g Mix sałat 30 gKiełki Herbata 200 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)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z wędliną 30 g (JAJ)Pomidor 10 g Mix sałat 30 gKiełki Herbata 200 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)**Szynka konserwowa (50g)Pasta jajeczna z wędliną 30 g (JAJ)Pomidor 10 g Mix sałat 30 gKiełki Herbata 200 ml  |
| **II ŚNIADANIE** | Owocowy mus z musli 175 g (GLU, PSZE)**192 Kcal****Tł. 8,9 g****WW 21 g** | Sok warzywny 215 ml **46 Kcal****WW 1,6%**  | Owocowy mus z musli 175 g (GLU,PSZE)**176 Kcal****Tł. 9,6 g****WW 54 g** |
| **OBIAD** | Grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml **758.1 kcal****B: 27.3 g****T: 36.6 g****WW: 86.8 g****F: 12.3 g** | Grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml | Grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml | Grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml | Grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gołąbki w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)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)**Polędwica (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml**328.0 kcal****B: 21.0 g****T: 9.3 g****WW: 38.7 g****F: 4.7 g** | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica (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)**Polędwica (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)**Polędwica (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)**Polędwica (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **CZWARTEK 20.06.2024 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)**Serek śmietankowy (MLE) (30)Szynka konserwowa (50g) Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną 978.7 kcalB: 35.9 gT: 44.4 gWW: 104.7 gF: 8.2 g | 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)Serek śmietankowy (MLE) (30g)Szynka konserwowa (50g)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)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)Serek śmietankowy (MLE) (30g)Szynka konserwowa (50g)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)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)Serek śmietankowy (MLE) (30g)Szynka konserwowa (50g)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)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)Serek śmietankowy (MLE) (30g)Szynka konserwowa (50g)Dżem owocowy 10 gMix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 ml (MLE)  **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| OBIAD | Barszcz ukraiński (SEL,)Gulasz z szynki wieprzowej ( GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (GLU, PSZE) 150 gOgórek małosolny 1 szt. Woda z cytryną 200 ml **786.0 kcal****B: 72.9 g****T: 16.0 g****WW: 86.3 g****F: 10.3 g** | Zupa ziemniaczana zabielana(SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (GLU, PSZE) 150 gMarchewka duszona na maśle (MLE)100 gWoda z cytryną 200 ml | Barszcz ukraiński (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej ( GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (GLU, PSZE) (150 g)Ogórek małosolny 1 szt. Woda z cytryną 200 ml | Barszcz ukraiński (SEL,)Gulasz z szynki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Marchewka gotowana (MLE) (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Barszcz ukraiński (SEL,)Gulasz z szynki wieprzowej (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (GLU, PSZE)Ogórek małosolny 1 szt.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)**Pieczeń wieprzowa 70 gOgórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną **328.8 kcal****B: 21.1 kcal****T: 9.3 g****WW: 38.7 g** | 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 (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (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)**Pieczeń wieprzowa (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)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Sok owocowy 100% CYMES 100 ml **47 Kcal** **WW 11 g**  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 21.06.2024**   |  | **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)Ser żółty (MLE) (70g)Sałata (20g) Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 250 ml **889,3 Kcal****B: 49,3 g****T: 33,4 g****WW: 94,1 g****F: 7,6 g** | 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)Ser żółty (MLE) (70g)Sałata (20g) Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 250 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Serek topiony (10g)(MLE) Ser żółty (MLE) (70g)Sałata (20g) Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy (10g)Ser żółty (MLE) (70g)Sałata (20g) Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy (10g)Ser żółty (MLE) (70g)Sałata (20g) Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gMizeria 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gMizeria 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gMizeria 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gMizeria 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 gMizeria 100 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g),Rzodkiewka (10g) Rukola (30 g) Herbata 200 ml **362,8 Kcal****B: 11,9 g****T: 14,2 g****WW: 45,9 g****F: 6,8 g** | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g),Rzodkiewka (10g) Rukola (30 g) Herbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g),Rzodkiewka (10g) Rukola (30 g) Herbata 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g),Rzodkiewka (10g) Rukola (30 g) Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g),Rzodkiewka (10g) Rukola (30 g) Herbata 200 ml |
| KOLACJA II | Kefir (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** **22.06.2024 r.**   |  | **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**),Polędwica z warzywami (70g) Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata czarna b/c 200 ml **729,6 Kcal****B: 36,8 g****T: 21,2 g****WW: 95,7 g****F: 7,3 g** | 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**Polędwica z warzywami (70g) Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata czarna b/c 200 ml  | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Szynka wieprzowa (70g)Polędwica z warzywami (70g) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata czarna b/c 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),** Polędwica z warzywami (70g) Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata czarna b/c 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Polędwica z warzywami (70g)Ser żółty (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata czarna słodzona 200 ml  |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 ml (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g**  |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE),**Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml **734,1 kcal****B: 31,3 g****T: 17,6 g****WW: 109,1 g****F: 7,3 g** | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 150 g (GLU, PSZE, MLE)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)**Szynka konserwowa (70 g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną**328.8 kcal****B: 21.1 kcal****T: 9.3 g****WW: 38.7 g** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (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)**Szynka konserwowa (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)**Szynka konserwowa (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)**Twarożek śmietankowy (MLE) (30g)Szynka konserwowa (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA** **23.06.2024 r.**   |  | **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)**Sałatka makaronowa (JAJ, GLU, PSZE)Szynka konserwowa (50g)SzczypiorekOgórek zielony 15 gKawa zbożowa 200 ml**943,9kcal****B: 47,1 g****T: 29,8 g****WW: 117,5 g****F: 7,9 g** | 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)**Sałatka makaronowa (JAJ, GLU, PSZE)Szynka konserwowa (50g)SzczypiorekOgórek zielony 15 g Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Sałatka makaronowa (JAJ, GLU, PSZE)Szynka konserwowa (50)SzczypiorekOgórek zielony 15 gKawa zbożowa 200 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)**Sałatka makaronowa (JAJ, GLU, PSZE)Szynka konserwowa (50g)SzczypiorekOgórek zielony 15 gKawa zbożowa 200 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)**Sałatka makaronowa (JAJ, GLU, PSZE)Szynka konserwowa (50g)SzczypiorekOgórek zielony 15 gKawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** |  Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony z kaszą pieczony (100g) ( JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem (100g) Woda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** |  Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony pieczony (100g) ( JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem (100g) Woda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** |  Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony z kaszą pieczony (100g) ( JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem (100g) Woda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony pieczony (100g) ( JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem (100g) Woda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** |  Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet mielony z kaszą pieczony (100g) ( JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem (100g) 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)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną**502,7 Kcal****B: 26,0 g****T: 8,4 g****WW: 79,0 g****F: 10,6 g** | 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** | Jabłko 1 szt. **75 Kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** **24.06.2024 r.**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata b/c 200 ml **811.7 kcal****B: 42.1 g****T: 22.8 g****WW: 105.7 g****F: 8.3 g** | 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)** Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata b/c 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa (50g)Serek topiony 10 g (MLE)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata b/c 200 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)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata b/c 200 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)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata b/c 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD**  | Zupa krem z groszku zielonego 300 ml **(SEL)**Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 g Woda z cytryną 250 ml**660.0 kcal****B: 33.6 g****T: 27.5 g****WW: 71.6 g****F: 11.6 g** | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa Krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 gWoda z cytryną 250 ml  | Zupa krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 gWoda 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)Polędwica z warzywami (70g)Rukola (30g)Ogórek zielony (20g)Herbata 200 ml **469,0 kcal****B: 26.0 g****T: 22.2 g****WW: 40.8 g****F: 3.8 g** | 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)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)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)Polędwica z warzywami (70g)Rukola (30g)Ogórek zielony (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE)**245,0 kcal****B: 5.3 g****T: 5.8 g****WW: 42.0 g****F: 1.4 g** | Jogurt 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) |

* *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