**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)  Czarnuszka  Herbata 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)  czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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.  Czarnuszka  Herbata 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 szt  Margaryna 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 g  Rukola 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 szt  Pieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Dżem owocowy 10 g  Pieczeń 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 g  Pieczeń 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 g  Rukola 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 g  Kiełki  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 g  Kiełki  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 g  Kiełki  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 g  Kiełki  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 g  Kiełki  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 kcal  B: 35.9 g  T: 44.4 g  WW: 104.7 g  F: 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 g  Mix 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 g  Ogórek 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 g  Marchewka duszona na maśle (MLE)100 g  Woda 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 g  Ogórek 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 g  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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)  Czarnuszka  Herbata 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 g  Mizeria 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 g  Mizeria 100 g (MLE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)  Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Mizeria 100 g (MLE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)  Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Mizeria 100 g (MLE)  Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryzowa 300 ml (SEL,)  Kotlety rybne 1 szt. (RYB, JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki 150 g  Mizeria 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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)  Szczypiorek  Ogórek zielony 15 g  Kawa 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)  Szczypiorek  Ogórek 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)  Szczypiorek  Ogórek zielony 15 g  Kawa 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)  Szczypiorek  Ogórek zielony 15 g  Kawa 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)  Szczypiorek  Ogórek zielony 15 g  Kawa 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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), Słonecznik  Herbata 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 g  Woda z cytryną 250 ml | Zupa Krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 g  Woda z cytryną 250 ml | | Zupa krem z groszku zielonego 300 ml (SEL)  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZE, SEL) 150 g  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 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