**Jadłospis**

**19.07.2024 r – 26.07.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PIĄTEK****19.07.2024 r.**  | **ŚNIADANIE** | Jaglanka na mleku 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)**Miód 1 szt. Ser żółty (30g) (MLE)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml**726,0 kcal****B: 35,8 g****T: 21,6 g****WW: 92,0 g****F: 7,5 g** | Jaglanka na mleku 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)Miód 1 szt. Ser żółty (30g) (MLE)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Jaglanka na mleku 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)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Jaglanka na mleku 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)Miód 1 szt. Ser żółty (30g) (MLE)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Jaglanka na mleku 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)Miód 1 szt. Ser żółty (30g) (MLE)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Drożdżówka 1 szt (JAJ, GLU,PSZE,MLE) | Marchewka 100 g  | Drożdżówka 1 szt (JAJ, GLU,PSZE,MLE) |
| **OBIAD** | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z kiszonej kapusty (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Jajko na parze 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(100g) (MLE)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)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Sałata  Pomidor SzczypiorekHerbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Sałata  Pomidor SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Sałata  Pomidor SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Sałata  Pomidor SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Ser żółty (MLE)(70g) Sałata  Pomidor SzczypiorekHerbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **SOBOTA** **20.07.2024 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)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gSałata Rzodkiew Kawa zbożowa 250 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)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gSałata Rzodkiew Kawa zbożowa 250 ml  | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Serek topiony 10 g (MLE)Sałata Rzodkiew Kawa zbożowa 250 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)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gSałata Rzodkiew Kawa zbożowa 250 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)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gSałata Rzodkiew Kawa zbożowa 250 ml  |
|  | **II Śniadanie** | Arbuz  |
|  | OBIAD | Zupa grochowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Leczo warzywne (150 g) **(SEL, GLU, PSZE)**Makaron(150g) (GLU, PSZE**)**Woda z cytryną | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Leczo warzywne (150 g) (SEL, GLU, PSZE)Makaron(150g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną | Zupa grochowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Leczo warzywne (150 g) (SEL, GLU, PSZE)Makaron(150g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną | Zupa grochowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Leczo warzywne (150 g) (SEL, GLU, PSZE)Makaron(150g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną | Zupa grochowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Leczo warzywne (150 g) (SEL, GLU, PSZE)Makaron(150g) (GLU, PSZE)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),Ogórek kiszonySałataSłonecznikHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszonySałataSłonecznikHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszonySałataSłonecznikHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszonySałataSłonecznikHerbata 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)**Pasztet wieprzowy (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek kiszonySałataSłonecznikHerbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Kefir 150 g (MLE)  |
| **NIEDZIELA****21.07.2024 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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Polędwica sopocka (70g)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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Polędwica sopocka (70g)Herbata owocowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Polędwica sopocka (70g)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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Polędwica sopocka (70g)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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Polędwica sopocka (70g)Drzem owocowy 10 gHerbata owocowa |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE)  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Pulpety w sosie śmietanowym (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Pulpety w sosie śmietanowym (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Pulpety w sosie śmietanowym (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Pulpety w sosie śmietanowym (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Pulpety w sosie śmietanowym (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Budyń 100 g (MLE)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 sztuki  |
| **PONIEDZIAŁEK** **22.07.2024**  |  | **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)**Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Sałata Ogórek zielony Szczypiorek Herbata z cytryną 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Sałata Ogórek zielony Szczypiorek Herbata z cytryną 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Sałata Ogórek zielony Szczypiorek Herbata z cytryną 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Sałata Ogórek zielony Szczypiorek Herbata z cytryną 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Sałata Ogórek zielony Szczypiorek Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 ml (MLE)  |
| OBIAD | Zupa grysikowa (SEL, GLU, PSZE)Mielony pieczony z szynki wieprzowej (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa (SEL, GLU, PSZE)Mielony pieczony z szynki wieprzowej (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU, PSZE)Mielony pieczony z szynki wieprzowej (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU, PSZE)Mielony pieczony z szynki wieprzowej (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU, PSZE)Mielony pieczony z szynki wieprzowej (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Arbuz 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 sopocka 70 gOgórek zielony 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)**Polędwica sopocka (70gOgórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) )Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek zielony 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)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Sok jabłkowy 100% |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 23.07.2024**  |  | **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 drobiowa (50g)Sałata Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 ml  | 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)Sałata Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Ser żółty (40)(MLE)Szynka drobiowa (70g)Sałata Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 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)Szynka drobiowa (70g)Sałata Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 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)**Ser żółty (40)(MLE)Szynka drobiowa (70g)Sałata Rzodkiewka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Krupnik jaglany (SEL)Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany (SEL)Gołąbki w sosie koperkowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany (SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany (SEL)Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Krupnik jaglany (SEL)Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml  |
| KOLACJA II | Sok owocowy 100 % |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 24.07.2024**   |  | **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 (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidor Sałata SzczypiorekHerbata 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 (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidor Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Filet z indyka (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidor Sałata SzczypiorekHerbata 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 (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidor Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Filet z indyka (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidorki koktajlowe (20g) Pomidor Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 g (MLE)  |
| **OBIAD** | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml **(SEL),**Sos boloński 150 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml  | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL),Potrawka z szynki wieprzowej w sosie śmietanowym (GLU, PSZE)Makaron (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL),Sos boloński 150 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL),Sos boloński 150 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL),Sos boloński 150 g (SEL, GLU, PSZE)Makaron 150 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)**Polędwica sopocka (70g) Sałata OgórekHerbata 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 OgórekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata OgórekHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata OgórekHerbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata OgórekHerbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Arbuz  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **25.07.2024**   |  | **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)**Pasztet wieprzowy (70g)Miód 10 gSałataOgórek kiszonySłonecznik Herbata 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)**Pasztet wieprzowy (70g)Miód 10 gSałataOgórek kiszonySłonecznik Herbata 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Miód 10 gSałataOgórek kiszonySłonecznik Herbata 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Miód 10 gSałataOgórek kiszonySłonecznik Herbata 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)**Pasztet wieprzowy (70g)Miód 10 gSałataOgórek kiszonySłonecznik Herbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Nektarynka 1 szt.  |
| **OBIAD** | Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Wątróbka smażona z cebulką (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej (100g)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety mielone pieczone (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka marchewki i jabłka (150g)Woda z cytryną  |  Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Wątróbka smażona z cebulką (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej (100g)Woda z cytryną 200 ml |  Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety mielone pieczone (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty z majonezem (150g)Woda z cytryną  |  Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Wątróbka smażona z cebulką (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej (100g)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)**Polędwica z koperkiem (70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z koperkiem (70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z koperkiem (70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z koperkiem(70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z koperkiem (70g)Ogórek zielony Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafelki „Grześki” (GLU, PSZE) | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wafelki „Grześki” (GLU, PSZE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 26.07.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Ser żółty (70g)Tortilla z szynką 50 g Sałata Pomidor SzczypiorekKawa 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)**Ser żółty (70g)Tortilla z szynką 50 g Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g)Tortilla z szynką 50 g Sałata Pomidor SzczypiorekKawa 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)**Ser żółty (70g) (MLE)Tortilla z szynką 50 g Sałata Pomidor SzczypiorekKawa 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)**Ser żółty (70g)Tortilla z szynką 50 g Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz  |
| **OBIAD**  | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Kotlety rybne (100g) (JAJ,RYB, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Kotlety rybne (100g) (JAJ,RYB, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Kotlety rybne (100g) (JAJ,RYB, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Kotlety rybne (100g) (JAJ,RYB, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Kotlety rybne (100g) (JAJ,RYB, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)SałataOgórek zielonyHerbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)Rukola (30g)Ogórek zielony (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (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