**Jadłospis**

**20.08.2024 r – 27.08.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **WTOREK****20.08.2024 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)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Avocado 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)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Avocado Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Avocado 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)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Avocado 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)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Avocado Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Jogurt 100 ml (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** | Zupa pieczarkowa zabielana z ziemniakami (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZE)Kasza jęczmienna 150 g Buraczki z cebulką na ciepło 100 gWoda z jabłkiem b/c 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Zupa Ziemniaczana zabielana (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZE)Kasza jęczmienna 150 g Buraczki z cebulką na ciepło 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zabielana z ziemniakami (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZE)Kasza jęczmienna 150 g Buraczki z cebulką na ciepło 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zabielana z ziemniakami (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZE)Ziemniaki 150 g Buraczki z cebulką na ciepło 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zabielana z ziemniakami (SEL, MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZE)Kasza jęczmienna 150 g Buraczki z cebulką na ciepło 100 gJabłko 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)**Szynka konserwowa (70g)Sałata Pomidor Słonecznik Herbata 200 ml 328.0 kcalB: 21.0 gT: 9.3 gWW: 38.7 gF: 4.7 g | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Sałata Pomidor Słonecznik Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Sałata Pomidor Słonecznik Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Sałata Pomidor Słonecznik Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)Sałata Pomidor Słonecznik Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Arbuz **75 Kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚRODA****21.08.2024 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)**Pasztet wieprzowy (70g) Dżem owocowy 10 gSałata Ogórek kiszony Oliwki Kiełki Kawa zbożowa 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)**Bułka pszenna 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Dżem owocowy 10 gSałata Ogórek kiszonyOliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Szynka konserwowa (30g)Sałata Ogórek kiszony Oliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 2 szt.Bułka pszenna 1 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Dżem owocowy 10 gSałata Ogórek kiszonyOliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Dżem owocowy 10 gSałataOgórek kiszony Oliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Sok Cymes 100% 100 ml  |
|  | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Potrawka z kurczaka w kremowym sosie 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**Ryż (150 g)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g),Ogórek kiszony, Sałata Herbata 200 ml**495,5 Kcal****B: 22,8 g****T: 22,6 g****WW: 37,7 g****F: 6,6 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 Sałata Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony, Sałata Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek kiszony Sałata Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Jogurt 100 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **CZWARTEK****22.08.2024 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)**Pasta twarogowa z cebulką (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Słonecznik Herbata owocowa 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, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenno - razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Słonecznik Herbata owocowa 200 ml  | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta twarogowa z cebulką (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Słonecznik Herbata owocowa 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)**Pasta twarogowa z cebulką (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Słonecznik Herbata owocowa 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)**Pasta twarogowa z cebulką (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Słonecznik Herbata owocowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) | Jogurt 100 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Kotlet schabowy panierowany (GLU, PSZE, JAJ)Ziemniaki (150g)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 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)Schab duszony w sosie pieczeniowym (GLU, PSZE)Ziemniaki (150g)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy panierowany (GLU, PSZE, JAJ)Ziemniaki (150g)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Schab duszony w sosie pieczeniowym (GLU, PSZE)Ziemniaki (150g)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy panierowany (GLU, PSZE, JAJ)Ziemniaki (150g)Surówka z warzyw mieszanych 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)**Polędwica z warzywami (70g)Rzepa biała Sałata 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 z warzywami (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)**Polędwica z warzywami (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)**Polędwica z warzywami (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)**Polędwica z warzywami (70g)Rzepa biała Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **PIĄTEK** **23.08.2024 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka Herbata z cytryną 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, (GLU, PSZ, MLE)Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka 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)Ser żółty (50 g) (MLE)Serek topiony (10g) (MLE)Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka 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)Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka 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)Ser żółty (70g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Kefir 150 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| OBIAD | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml 597 KcalB: 28,8 gT: 30,1 gWW: 53,7 gF: 11,3 g | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Jajko na parze 1 szt. (JAJ)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE. SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 150 g 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 Sałata Herbata z cytryną 200 ml502,7 KcalB: 26,0 gT: 8,4 gWW: 79,0 gF: 10,6 g | 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 Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) )Ogórek kiszonySałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony SałataHerbata z cytryną 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 kiszony SałataDżem owocowy 10 gHerbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt. **75 Kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** **24.08.2024**  |  | **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 (70g)Sałata  Ogórek zielony Herbata z cytryną 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, **(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 drobiowa (70g)Sałata  Ogórek zielony 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  Ogórek zielony 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  Ogórek zielony 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  Ogórek zielony Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Arbuz **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml**786.0 kcal****B: 72.9 g****T: 16.0 g****WW: 86.3 g****F: 10.3 g** | Zupa ziemniaczana (SEL)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (GLU, PSZE, MLE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (GLU, PSZE, MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150 g (GLU, PSZE, MLE)Jabłko 1 szt. 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 konserwowa (70g)  Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml 502,7 KcalB: 26,0 gT: 8,4 gWW: 79,0 gF: 10,6 g | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)  Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka konserwowa (70g) Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Szynka konserwowa (70g) Ogórek zielonySałata 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)Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml  |
| KOLACJA II | Kefir 150 ml (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA****25.08.2024**   |  | **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**),Polędwica z warzywami (70g) Twarożek śmietankowy 35g (MLE)Sałata Pomidor z cebulką Papryka Szczypiorek SłonecznikHerbata 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 **(ML, PSZ)**Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Polędwica z warzywami (70g) Twarożek śmietankowy 35g (MLE)Sałata Pomidor z cebulką Papryka Szczypiorek SłonecznikHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Polędwica z warzywami (70g) Twarożek śmietankowy 35g (MLE)Sałata Pomidor z cebulką Papryka Szczypiorek SłonecznikHerbata 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) Twarożek śmietankowy 35g (MLE)Sałata Pomidor z cebulką Papryka Szczypiorek SłonecznikHerbata 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) Twarożek śmietankowy 35g (MLE)Sałata Pomidor z cebulką Papryka Szczypiorek SłonecznikHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE)**176 Kcal****Tł. 9,6 g****WW 54 g** | Jogurt naturalny 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE)**176 Kcal****Tł. 9,6 g****WW 54 g** |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Pulpety w kremowym sosie śmietanowym 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml 597 KcalB: 28,8 gT: 30,1 gWW: 53,7 gF: 11,3 g | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w kremowym sosie śmietanowym 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w kremowym sosie150 g śmietanowym  (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w kremowym sosie śmietanowym 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Pulpety w kremowym sosie śmietanowym 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Jabłko 1 szt. Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Indyk faszerowany (70g)SałataOgórek zielony Kawa zbożowa 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, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Indyk faszerowany (70g)SałataOgórek zielony Kawa zbożowa 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Indyk faszerowany (70g)SałataOgórek zielony Kawa zbożowa 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Indyk faszerowany (70g)SałataOgórek zielony Kawa zbożowa 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Indyk faszerowany (70g)SałataOgórek zielony Kawa zbożowa 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK****26.08.2024**   |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1 szt. Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona (Czarnuszka Herbata 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)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1 szt. Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona (Czarnuszka Herbata 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Ser żółty 15 g Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona (Czarnuszka 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)Miód 1 szt. Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona (Czarnuszka 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)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1 szt. Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona (Czarnuszka Herbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Leczo warzywne z boczkiem wędzonym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml **660.0 kcal****B: 33.6 g****T: 27.5 g****WW: 71.6 g****F: 11.6 g** |  Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL,MLE)Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Leczo warzywne z boczkiem wędzonym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml |  Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL,MLE)Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)Woda z cytryną 200 ml |  Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Leczo warzywne z boczkiem wędzonym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Jabłko 1 szt. 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)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek zielonySałata Herbata z cytryną 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)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek zielonySałata Herbata z cytryną 200 ml  | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek zielonySałata Herbata z cytryną 200 ml  | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek zielonySałata Herbata z cytryną 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek zielonySałata Herbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK****27.08.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Szynkowa wieprzowa (50g)Sałata Ogórek zielony Kalarepa SzczypiorekKawa zbożowa 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)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Szynkowa wieprzowa (50g)Sałata Ogórek zielony Kalarepa SzczypiorekKawa zbożowa 200 | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Szynkowa wieprzowa (50g)Sałata Ogórek zielony Kalarepa SzczypiorekKawa zbożowa 200 | 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)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Szynkowa wieprzowa (50g)Sałata Ogórek zielony Kalarepa SzczypiorekKawa zbożowa 200 | 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)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Szynkowa wieprzowa (50g)Sałata Ogórek zielony Kalarepa SzczypiorekKawa zbożowa 200 |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) **69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD**  | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(SEL)**Mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml**786.0 kcal****B: 72.9 g****T: 16.0 g****WW: 86.3 g****F: 10.3 g** | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL)Mielony z szynki wieprzowej pieczony (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)Mielony z szynki wieprzowej pieczony (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)Mielony z szynki wieprzowej pieczony (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)Mielony z szynki wieprzowej pieczony (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (150g) (MLE)Jabłko 1 szt. 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 Ogórek zielony Herbata 200 ml 328.0 kcalB: 21.0 gT: 9.3 gWW: 38.7 gF: 4.7 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 Ogórek zielony Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (70g)Rukola Ogórek zielony Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (70g)Rukola Ogórek zielony Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica z warzywami (70g)Rukola Ogórek zielony Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** | Jabłko 1 szt.  |

* *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