**Jadłospis**

**22.03.2024 r – 29.03.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PIĄTEK****22.03.2024 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)**Pasta jajeczna z wędzoną makrelą (70g) (JAJ, RYB)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną **726,0 kcal****B: 35,8 g****T: 21,6 g****WW: 92,0 g****F: 7,5 g** | 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)Pasta jajeczna z wędzoną makrelą (70g) (JAJ, RYB)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną | 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)Pasta jajeczna z wędzoną makrelą (70g) (JAJ, RYB)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną | 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)Pasta jajeczna z wędzoną makrelą (70g) (JAJ, RYB)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną | 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)Pasta jajeczna z wędzoną makrelą (70g) (JAJ, RYB)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Pomidor (15g)CzarnuszkaHerbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | Drożdżówka 1 szt (JAJ, GLU,PSZE,MLE) | Jabłko 1 szt. | Drożdżówka 1 szt (JAJ, GLU,PSZE,MLE) |
| **OBIAD** | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE) (100g) Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem z (GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE) (100g) Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE) (100g) Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE) (100g) Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa owocowa z makaronem (GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE) (100g) Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (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) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) 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) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek śmietankowy (MLE) (70g) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g) 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)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **SOBOTA** **23.03.2024 r**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 sztPieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Serek topiony 10 g (MLE)Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 2 szt.Bułka pszenna 1 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt 100 g (MLE) |
|  | 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 kiszony(80g), Mix sałat (20g)Herbata 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 (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 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 kiszony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Surówka wielowarzywna (SEL) 100 g  |
| **NIEDZIELA****24.03.2024 r.**  |  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**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)**Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 g (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ryż 150 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 (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowaRzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 sztuki  |
| **PONIEDZIAŁEK** **25.03.2024**  |  | **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)Miks 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Miks 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Miks 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Miks 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)Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Miks sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 ml (MLE)  |
| OBIAD | Zupa jarzynowa (SEL)Pulpety w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ryż 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa jarzynowa (SEL)Pulpety w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ryż 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa jarzynowa (SEL)Pulpety w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, JAJ) (100g)Ryż 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa jarzynowa (SEL)Pulpety w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ryż 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa jarzynowa (SEL)Pulpety w sosie jarzynowym (GLU, PSZE, JAJ) (100 g)Ryż 150 g Surówka z warzyw mieszanych 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)**Polędwica sopocka 70 gOgórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70gOgórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 26.03.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy (10g)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy (10g)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Ser żółty (40)(MLE)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy (10g)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (40)(MLE)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Rosół z ryżem (SEL)Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Gołąbki w sosie koperkowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL) Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Gołąbki w sosie pomidorowym (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (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 (15 g), Rukola (30 g) Herbata  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony (15g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony (15g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony (15g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (50g)  Ogórek zielony (15g), Rukola (30 g) Herbata |
| KOLACJA II | Jabłko 1 szt. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 27.03.2024**   |  | **DIETAOGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)** Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) **(MLE**),Filet z indyka (50g)Pasta jajeczna z wędliną (20g) Pomidorki koktajlowe (20g) Mix sałat (30g)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) Pomidorki koktajlowe (20g) Mix sałat (30g)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) Pomidorki koktajlowe (20g) Mix sałat (30g)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) Pomidorki koktajlowe (20g) Mix sałat (30g)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) Mix sałat (30g)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 (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 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 (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **28.03.2024**   |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata  | 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)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata | 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)Oliwki czarne (10g), SłonecznikSerek topiony 10 g (MLE)Herbata | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata | 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)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | 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  | 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  | 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  |  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  |  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  |
| **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(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z koperkiem (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 z koperkiem (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 z koperkiem(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 z koperkiem (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Herbatniki 50 g (GLU, PSZE) | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Herbatniki 50 g (GLU, PSZE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 29.03.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Ser żółty (70g)Paprykarz ½ opak (RYB)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g)Paprykarz ½ opak (RYB)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g)Paprykarz ½ opak (RYB)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Ser żółty (70g)Paprykarz ½ opak (RYB)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g)Paprykarz ½ opak (RYB)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE)  |
| **OBIAD**  | Krupnik 300 ml **(SEL, PSZE, GLU)**Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krupnik 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)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 | 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** | 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