**Jadłospis**

**25.06.2024 r – 02.07.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **WTOREK****25.06.2024 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)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 grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Wątróbka z cebulką 100 g (GLU,PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 gWoda z cytryną 250 ml**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Zupa grysikowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Wątróbka z cebulką 100 g (GLU,PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Wątróbka duszona z cebulką 100 g (GLU,PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Wątróbka z cebulką 100 g (GLU,PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty 100 gJabłko 1 szt.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 KcalB: 0,6 gT: 0,6 gWW: 15,2 gF: 3,0 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚRODA****26.06.2024 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 Oliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml 893.4 kcalB: 38.7 gT: 38.3 gWW: 93.7 gF: 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 Oliwki 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 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 Oliwki 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 gSałata Oliwki Kiełki Kawa zbożowa 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Kefir 150 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
|  | OBIAD | Żurek z kiełbasą 300 ml **(SEL, GLU, PSZE, MLE)**Pierś z kurczaka w sosie porowym 100 g **(GLU, PSZE, MLE)**Ryż (150 g)Surówka z kapusty 100 g Woda z cytryną**597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż 150 g Surówka z kapusty 100 g Woda z cytryną | Żurek z kiełbasą 300 ml (SEL, GLU, PSZE, MLE)Pierś z kurczaka w sosie porowym 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z kapusty 100 g Woda z cytryną | Żurek z kiełbasą 300 ml (SEL, GLU, PSZE, MLE)Pierś z kurczaka w sosie porowym 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z kapusty 100 g Woda z cytryną | Żurek z kiełbasą 300 ml (SEL, GLU, PSZE, MLE)Pierś z kurczaka w sosie porowym 100 g (GLU, PSZE, MLE)Ryż (150 g)Surówka z kapusty 100 g Jabłko 1 szt. Woda z cytryną |
|  | 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****27.06.2024 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)**Pasta twarogowa z cebulką (30g) (MLE)Szynka z indyka (50g)Sałata Ogórek kiszony Słonecznik Herbata owocowa 200 ml 729,6 KcalB: 36,8 gT: 21,2 gWW: 95,7 gF: 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 konserwowa (50g)Sałata Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony Słonecznik Herbata owocowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100 % 1 szt. 47 Kcal WW 11 g |
| **OBIAD** | Zupa brokułowa 300 ml **(SEL)**Pieczeń rzymska (GLU, PSZE, JAJ)Kasza jęczmienna (150g) (GLU, PSZE)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml 597 KcalB: 28,8 gT: 30,1 gWW: 53,7 gF: 11,3 g | Zupa koperkowa 300 ml (SEL)Pieczeń rzymska (GLU, PSZE, JAJ)Kasza jęczmienna (150g) (GLU, PSZE)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL)Pieczeń rzymska (GLU, PSZE, JAJ)Kasza jęczmienna (150g) (GLU, PSZE)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL)Pieczeń rzymska (GLU, PSZE, JAJ)Kasza jęczmienna (150g) (GLU, PSZE)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL)Pieczeń rzymska (GLU, PSZE, JAJ)Kasza jęczmienna (150g) (GLU, PSZE)Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)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 ml328.0 kcalB: 21.0 gT: 9.3 gWW: 38.7 gF: 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** **28.06.2024 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Sałata Oliwki czarne Pomidor Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml 729,6 KcalB: 36,8 gT: 21,2 gWW: 95,7 gF: 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 jajeczne (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 jajeczne (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety jajeczne (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety jajeczne (JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik (SEL,PSZE, GLU)Kotlety jajeczne (JAJ, GLU, PSZE. SEL)Ziemniaki 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)**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 KcalB: 0,6 gT: 0,6 gWW: 15,2 gF: 3,0 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** **29.06.2024**  |  | **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)Szynka drobiowa (70g)Sałata  Ogórek zielony Herbata z cytryną 200 ml 729,6 KcalB: 36,8 gT: 21,2 gWW: 95,7 gF: 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** | Jogurt 100 g (MLE)**69 Kcal** **WW 5 g****Białko 3,6 g** |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z żołądków prażonych (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml786.0 kcalB: 72.9 gT: 16.0 gWW: 86.3 gF: 10.3 g | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z żołądków prażonych (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z żołądków prażonych (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z żołądków prażonych (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Gulasz z żołądków prażonych (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g 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****30.06.2024**   |  | **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) Pasta jajeczna (35g) (JAJ) Sałata Pomidor Szczypiorek SłonecznikHerbata 200 ml 893.4 kcalB: 38.7 gT: 38.3 gWW: 93.7 gF: 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) Pasta jajeczna (35g) (JAJ) Sałata Pomidor Szczypiorek SłonecznikHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Polędwica z warzywami (70g) Pasta jajeczna (35g) (JAJ) Sałata Pomidor 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) Pasta jajeczna (35g) (JAJ) Sałata Pomidor 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) Pasta jajeczna (35g) (JAJ) Sałata Pomidor Szczypiorek SłonecznikHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE)176 KcalTł. 9,6 gWW 54 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE)69 Kcal WW 5 gBiałko 3,6 g | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE)176 KcalTł. 9,6 gWW 54 g |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE),**Potrawka z kurczaka 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),Potrawka z kurczaka 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Potrawka z kurczaka 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Potrawka z kurczaka 150 g (MLE, GLU,PSZE)Ryż 150 g Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE),Potrawka z kurczaka 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 kcalB: 21.0 gT: 9.3 gWW: 38.7 gF: 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 gBiałko 3,6 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK****01.07.2024**   |  | **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)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1 szt. Sałata Ogórek zielony Oliwki czarne (Czarnuszka Herbata 200 ml 811.7 kcalB: 42.1 gT: 22.8 gWW: 105.7 gF: 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 Oliwki czarne (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 Oliwki czarne (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 Oliwki czarne (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 Oliwki czarne (Czarnuszka Herbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE) 69 Kcal WW 5 gBiałko 3,6 g |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml 660.0 kcalB: 33.6 gT: 27.5 gWW: 71.6 gF: 11.6 g |  Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL,MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Buraczki 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Zupa ogórkowa zabielana 300 ml (SEL,MLE)Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 100 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 kcalB: 26.0 gT: 22.2 gWW: 40.8 gF: 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 gBiałko 3,6 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK****02.07.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Karkowska (50g)Sałata Ogórek zielony SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml 811.7 kcalB: 42.1 gT: 22.8 gWW: 105.7 gF: 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)Karkowska (50g)Sałata Ogórek zielony SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Karkowska (50g)Sałata Ogórek zielony 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)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Karkowska (50g)Sałata Ogórek zielony 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)**Twarożek śmietankowy 30g (MLE)Karkowska (70g)Sałata Ogórek zielony SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) 69 Kcal WW 5 gBiałko 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 ml786.0 kcalB: 72.9 gT: 16.0 gWW: 86.3 gF: 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 (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)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** | Wafelki „Grześki” 1 szt. (GLU, PSZE) 176 KcalTł. 9,6 gWW 54 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)69 Kcal WW 5 gBiałko 3,6 g | Wafelki „Grześki „ 1 szt.  176 KcalTł. 9,6 gWW 54 g |

* *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