**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 g  Woda z cytryną 250 ml  **597 Kcal**  **B: 28,8 g**  **T: 30,1 g**  **WW: 53,7 g**  **F: 11,3 g** | Zupa grysikowa (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 g  Woda 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 g  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 g  Jabłko 1 szt.  Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 szt  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (70g)Sałata  Pomidor  Słonecznik  Herbata 200 ml  328.0 kcal  B: 21.0 g  T: 9.3 g  WW: 38.7 g  F: 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**  **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 g  Sałata  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 szt  Pieczywo mieszane razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet wieprzowy (70g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata  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 g  Sałata  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 g  Sałata  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 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 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 Kcal  B: 28,8 g  T: 30,1 g  WW: 53,7 g  F: 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 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**  **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 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 jajeczne (JAJ, GLU, PSZE, SEL)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 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 | | | | | 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 g  Ogórek kiszony  Sałata  Herbata z cytryną 200 ml  502,7 Kcal  B: 26,0 g  T: 8,4 g  WW: 79,0 g  F: 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 kiszony  Sałata  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  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)**  Pasztet wieprzowy (70g)  Ogórek kiszony  Sałata  Dżem owocowy 10 g  Herbata 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**  **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 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** | 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 ml  786.0 kcal  B: 72.9 g  T: 16.0 g  WW: 86.3 g  F: 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 zielony  Sałata  Herbata 200 ml  502,7 Kcal  B: 26,0 g  T: 8,4 g  WW: 79,0 g  F: 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 zielony  Sałata  Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka konserwowa (70g)  Ogórek zielony  Sałata  Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**  Szynka konserwowa (70g)  Ogórek zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  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 Słonecznik  Herbata 200 ml  893.4 kcal  B: 38.7 g  T: 38.3 g  WW: 93.7 g  F: 8.4 g | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(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 Słonecznik  Herbata 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 Słonecznik  Herbata 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 Słonecznik  Herbata 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 Słonecznik  Herbata 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),**  Potrawka z kurczaka 150 g (MLE, GLU,PSZE)  Ryż 150 g  Surówka 100 g  Woda z cytryną 250 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 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)  Sałata  Ogórek 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)  Sałata  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Indyk faszerowany (70g)  Sałata  Ogórek 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)  Sałata  Ogórek 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)  Sałata  Ogórek zielony  Kawa zbożowa 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)  69 Kcal  WW 5 g  Białko 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 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  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 g  Białko 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 kcal  B: 33.6 g  T: 27.5 g  WW: 71.6 g  F: 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 zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  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 zielony  Sałata  Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE)  69 Kcal  WW 5 g  Białko 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  Szczypiorek  Kawa 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)  Karkowska (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Szczypiorek  Kawa 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  Szczypiorek  Kawa zbożowa 200 ml | | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy 30g (MLE)  Karkowska (50g)  Sałata  Ogórek zielony  Szczypiorek  Kawa zbożowa 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twarożek śmietankowy 30g (MLE)  Karkowska (70g)  Sałata  Ogórek zielony  Szczypiorek  Kawa zbożowa 200 ml |
| **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 (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 kcal  B: 21.0 g  T: 9.3 g  WW: 38.7 g  F: 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 Kcal  Tł. 9,6 g  WW 54 g | | | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)  69 Kcal  WW 5 g  Białko 3,6 g | Wafelki „Grześki „ 1 szt.  176 Kcal  Tł. 9,6 g  WW 54 g | | |

* *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