**Jadłospis**

**25.12.2023 r – 01.01.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PONIEDZIAŁEK 25.12.2023**  | **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)**Sałatka z makaronem ryżowym (GLU, PSZE, JAJ) 150 g Parówka wieprzowa 2 sztuki Herbata z cytryną  | 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)**Sałatka z makaronem ryżowym (GLU, PSZE, JAJ) 150 g Parówka wieprzowa 2 sztuki Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Sałatka z makaronem ryżowym (GLU, PSZE, JAJ) 150 g Parówka wieprzowa 2 sztuki Herbata z cytryną | 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)**Sałatka z makaronem ryżowym (GLU, PSZE, JAJ) 150 g Parówka wieprzowa 2 sztuki Herbata z cytryną | 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**)Sałatka z makaronem ryżowym (GLU, PSZE, JAJ) 150 g Parówka wieprzowa 2 sztuki Herbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | Ciasto drożdżowe 1 szt. (MLE, JAJ, GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa ryzowa **(SEL)**Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g**) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna (150g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryzowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryzowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryzowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryzowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)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)**Szynka konserwowa (70g) Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g) Słonecznik (5g)Herbata 200 ml  | 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) Roszponka (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g) Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Mandarynka 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **WTOREK 26.12.2023 r**  | **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)**Polędwica sopocka (70g) Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa  | 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)**Polędwica sopocka (70g) Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa 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)**Polędwica sopocka (70g) )Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | 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)**Polędwica sopocka (70g) Twaróg śmiatnkowy (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa |
|  | **II Śniadanie** | Mandarynka 1 szt.  |
|  | OBIAD | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) **(GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki(150g) **(MLE)**Surówka wielowarzywna (100g) **(MLE)**Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki(150g) (MLE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki(150g) (MLE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki(150g) (MLE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki(150g) (MLE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica (70g),Ogórek zielony (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)**Polędwica z warzywami (70g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (70g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (70g),Ogórek zielony (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)**Polędwica z warzywami (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek zielony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Jogurt 80 ml (MLE) |
| **ŚRODA 27.12.2023 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)**Szynka konserwowa (70g) Rzodkiew biała 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa | 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)**Szynka konserwowa (70g) Rzodkiew biała 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Rzodkiew biała 50 gSałata (20g)Kawa 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)**Szynka konserwowa (70g) Rzodkiew biała 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa | 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)**Szynka konserwowa (70g) Rzodkiew biała 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny 80 g (MLE) |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos pomidorowy**(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Sos pomidorowy(GLU,PSZE,)Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Sos pomidorowy(GLU,PSZE,)Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Sos pomidorowy(GLU,PSZE,)Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Sos pomidorowy(GLU,PSZE,)Makaron (100g) (GLU, PSZE)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 (70g)Ogórek kiszony (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)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony (30g), Rukola (20g)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 (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)** Pasztet wieprzowy (70g)Serek topiony 10 g **(MLE)**Ogórek kiszony (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Sok pomidorowy 200 ml  |
| CZWARTEK 28.12.2023 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)**Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 , razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | 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 wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | 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 drobiowy 50 gKiełki (10g), Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 sztuka  |
| OBIAD | Zupa ogórkowa zabielana (SEL, MLE)Kotlet mielony w sosie (100g) (SEL, GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana (SEL)Kotlet mielony w sosie (100g) (SEL, GLU,PSZE)Kasza jęczmienna(100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana (SEL)Kotlet mielony w sosie (100g) (SEL, GLU,PSZE)Kasza jęczmienna(100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana (SEL)Kotlet mielony w sosie (100g) (SEL, GLU,PSZE)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana(SEL)Kotlet mielony w sosie (100g) (SEL, GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (100g) Surówka wielowarzywna 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 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 70 gOgórek 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 70 gOgórek kiszony (30g)Sałata (10g)Herbata z cytryną | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica drobiowa 70 g 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 70 g Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Drżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Sok pomidorowy 200 ml  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 29.12.2023 r.  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | 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)Miód 10 gSałata (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)Miód 10 gSałata (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)Ser topiony 10 g (MLE)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (40)(MLE)Miód 10 gSałata (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)Miód 10 gSałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Mix warzyw 100 g (SEL) |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z ryżem (SEL)Jajko sadzone 1 szt , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem (SEL)Jajko sadzone 1 szt , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem (SEL)Jajko sadzone 1 szt , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem (SEL)Jajko sadzone 1 szt , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Ser żółty (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Ser żółty (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE) Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata |
| KOLACJA II | Jabłko 1 szt. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SOBOTA 30.12.2023 r.  |  | **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**), Szynka wieprzowa (70g)Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 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**Szynka wieprzowa (70g)Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),**  Szynka wieprzowa (70g)Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)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),** Szynka wieprzowa (70g)Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE), Szynka wieprzowa (70g)Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Koperkowa z ryżem 300 ml **(SEL),**Sos pieczarkowo – śmietanowym **(GLU, PSZE, MLE)**Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml  | Koperkowa z ryżem 300 ml (SEL),Gulasz z kurczaka w sosie warzywnym (150 ml ) **(SEL,MLE)**Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (**MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Koperkowa z ryżem 300 ml (SEL),Sos pieczarkowo – śmietanowym (150g) (GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Koperkowa z ryżem 300 ml (SEL),Sos pieczarkowo – śmietanowym (150g) (GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Koperkowa z ryżem 300 ml (SEL),Sos pieczarkowo – śmietanowym (150g) (GLU,PSZE, MLE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)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)**Szynka wieprzowa (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)**Szynka wieprzowa (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)**Szynka wieprzowa (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)**Szynka wieprzowa (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)**Szynka wieprzowa (70g) Sałata (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NIEDZIELA 31.12.2023 r.  |  | **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 wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Rzepa biała (20g)Herbata  | 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 wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Rzepa biała (20g)Herbata | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Rzepa biała (20g)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)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Rzepa biała (20g)Herbata | 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 wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Rzepa biała (20g)Herbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | Rosół z ryżem 300 ml **(SEL)**Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną  | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)Polędwiczki w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną  | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną  | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną  | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną  |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (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)**Szynka wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 1.01.2024 r.  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)Kawa 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)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)Kawa 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)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)Kawa 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)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)Kawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt. |
| **OBIAD**  | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml **(SEL)**Gulasz z szynki wieprzowej (150g) (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej (150g) (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej (150g) (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej (150g) (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL)Gulasz z szynki wieprzowej (150g) (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki (100g)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)Szynka wieprzowa (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)Szynka wieprzowa (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)Szynka wieprzowa (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)Szynka wieprzowa (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)Szynka wieprzowa (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