**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 szt  Margaryna 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 g  Rukola 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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Czarnuszka  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 g  Czarnuszka  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 g  Czarnuszka  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 g  Czarnuszka  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 g  Czarnuszka  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 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)  Herbata z cytryną | | | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka 70 g  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 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 g  Herbata 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 g  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)  Miód 10 g  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)  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 g  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)  Miód 10 g  Sałata (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 g  Surówka 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 g  Surówka wielowarzywna 100 g  Woda z cytryną | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)  Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki z koperkiem 150 g  Surówka wielowarzywna 100 g  Woda z cytryną | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)  Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki z koperkiem 150 g  Surówka wielowarzywna 100 g  Woda z cytryną | Rosół z ryżem 300 ml (SEL)  Kotlety schabowe 100 g (JAJ, GLU, PSZE)  Ziemniaki z koperkiem 150 g  Surówka 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