**Jadłospis**

**27.07.2024 r – 03.08.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **SOBOTA****27.07.2024 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)**Ser żółty 30 g (MLE)Polędwica sopocka 70 g Sałata Pomidor Oliwki czarne Czarnuszka 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)**Ser żółty 30 g (MLE)Polędwica sopocka 70 g Sałata Pomidor Oliwki czarne Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty 30 g (MLE)Polędwica sopocka 70 g Sałata Pomidor Oliwki czarne Czarnuszka 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)**Ser żółty 30 g (MLE)Polędwica sopocka 70 g Sałata Pomidor Oliwki czarne Czarnuszka 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**)Ser żółty 30 g (MLE)Polędwica sopocka 70 g Sałata Pomidor Oliwki czarne Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Sok 100% 100 ml  |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Jajko na parze 1 szt. (JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL)Jabłko 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)**Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata Ogórek zielony 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)**Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata Ogórek zielony Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **NIEDZIELA 28.07.2024 r**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Szynka konserwowa 50 gPomidor Sałata Czarnuszka Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml  | 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)**Dżem owocowy 1 szt. Szynka konserwowa 50 gPomidor Sałata Czarnuszka Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Szynka konserwowa 50 gPomidor Sałata Czarnuszka Kawa zbożowa z mlekiem 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)**Dżem owocowy 1 szt. Szynka konserwowa 50 gPomidor Sałata Czarnuszka Kawa zbożowa z mlekiem 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)**Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)z majonezem Dżem owocowy 1 szt. Szynka konserwowa 50 gPomidor Sałata Czarnuszka Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml |
|  | **II Śniadanie** | Arbuz  |
|  | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i groszkiem 150 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i groszkiem 150 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i groszkiem 150 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i groszkiem 150 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i groszkiem 150 g Ryż 150 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)**Pieczeń wieprzowa (70g),Ogórek zielonySałata 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),Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g),Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g),Ogórek zielonySałata 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)**Pieczeń wieprzowa (70g),Ogórek zielonySałata Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Kefir 150 ml (MLE)  |
| **PONIEDZIAŁEK****29.07.2024 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)**Szynka konserwowa (50g)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)SzczypiorekOgórek zielonyPomidor Czarnuszka Sałata Herbata owocowa 200 ml  | 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 (50g)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)SzczypiorekOgórek zielonyPomidorCzarnuszka Sałata Herbata owocowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)SzczypiorekOgórek zielonyPomidor Czarnuszka Sałata 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)**Szynka konserwowa (50g)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)SzczypiorekOgórek zielonyPomidor Czarnuszka Sałata 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)**Szynka konserwowa (50g)Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)SzczypiorekOgórek zielonyPomidor Czarnuszka Sałata Herbata owocowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100% 100 ml  |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZE, MLE)**Gulaszz łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki (150g)Surówka z kapusty białej z majonezem (100g)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z kapusty białej z majonezem (100g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z kapusty białej z majonezem (100g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z kapusty białej z majonezem (100gJabłko 1 szt. )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 (70g)Sałata Pomidor Czarnuszka 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)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Pomidor CzarnuszkaHerbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 sztuki  |
| **WTOREK** **30.07.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica koperkowa (50)Dżem owocowy 1 sztSałata PomidorOliwki czarneSłonecznik 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)Polędwica koperkowa (50)Dżem owocowy 1 sztSałata PomidorOliwki czarneSłonecznik 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)Polędwica koperkowa (50)Dżem owocowy 1 sztSałata PomidorOliwki czarneSłonecznik 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)Polędwica koperkowa (50)Dżem owocowy 1 sztSałata PomidorOliwki czarneSłonecznik 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)Polędwica koperkowa (50)Dżem owocowy 1 sztSałata PomidorOliwki czarneSłonecznik Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| OBIAD | Zupa ogórkowa zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ogórkowa zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie pomidorowym (GLU, PSZE)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)**Polędwica sopocka 70 gOgórek kiszony Sałata 200 ml Herbata z cytryną  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70gOgórek kiszony Sałata 200 ml Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) )Ogórek kiszony Sałata 200 ml Herbata z cytryną | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek kiszony Sałata 200 ml Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek kiszony Sałata 200 ml Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA** **31.07.2024**  |  | **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 (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka SzczypiorekHerbata z cytryną 200 ml  | 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 (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Szczypiorek | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Ser żółty (40)(MLE)Szynka drobiowa (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Szczypiorek | 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 (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Szczypiorek | 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 (50g)Sałata Ogórek zielony Rzodkiewka Szczypiorek |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Kalafiorowa zabielana (SEL, MLE)Żołądki prażone w sosie 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (150g), (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g Woda z cytryną 250 ml |  Zupa Ziemniaczana zabielana (SEL, MLE)Żołądki prażone w sosie 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (150g), (GLU, PSZE)Buraczki 100 g Woda z cytryną 250 | Kalafiorowa (SEL, MLE)Żołądki prażone w sosie 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (150g), (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g Woda z cytryną 250 ml | Ziemniaczana zabielana (SEL, MLE)Żołądki prażone w sosie 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (150g), (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kalafiorowa zabielana (SEL, MLE)Żołądki prażone w sosie 150 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna (150g), (GLU, PSZE)Buraczki z cebulką 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  | 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 konserowa (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) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **01.08.2024**   |  | **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**), Pasztet wieprzowy (50g)Twarożek śmietankowy (30g)(MLE) Ogórek kiszonySałataSzczypiorekPapryka czerwona Słonecznik 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**Pasztet wieprzowy (50g)Twarożek śmietankowy (30g)(MLE) Ogórek kiszonySałataSzczypiorekPapryka czerwona Słonecznik Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Pasztet wieprzowy (50g)Twarożek śmietankowy (30g)(MLE) Ogórek kiszonySałataSzczypiorekPapryka czerwona 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),** Pasztet wieprzowy (50g)Twarożek śmietankowy (30g)(MLE) Ogórek kiszonySałataSzczypiorekPapryka czerwona Słonecznik Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Pasztet wieprzowy (50g)Twarożek śmietankowy (30g)(MLE) Ogórek kiszonySałataSzczypiorekPapryka czerwona Słonecznik Herbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Arbuz  |
| **OBIAD** | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml **(SEL),**Sos śmietanowo – pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml  | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),Leczo warzywne 150 g (GLU, PSZE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Sos śmietanowo – pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Sos śmietanowo – pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Sos śmietanowo – pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, MLE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna 100 gJabłko 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)**Polędwica sopocka (70g) SałataPomidorCzarnuszka Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataPomidorCzarnuszka Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataPomidorCzarnuszka Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataPomidorCzarnuszka Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataPomidorCzarnuszka Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK** **02.08.2024**   |  | **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)**Ser żółty (50g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Sałata Ogórek zieloneOliwki czarne SłonecznikHerbata 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Sałata Ogórek zieloneOliwki czarne SłonecznikHerbata 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) (MLE)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Sałata Ogórek zieloneOliwki czarne SłonecznikHerbata 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Sałata Ogórek zieloneOliwki czarne SłonecznikHerbata 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Sałata Ogórek zieloneOliwki czarne SłonecznikHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) | Grejpfrut ¼ szt.  | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE) |
| **OBIAD** | Zupa krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki150 g Surówka warzyw mieszanych (150g)Woda z cytryną  | Zupa krem z soczewicy 300 ml (SEL)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki150 g Surówka warzyw mieszanych (150g)Woda z cytryną  | Zupa krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki150 g Surówka warzyw mieszanych (150g)Woda z cytryną  |  Zupa krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki150 g Surówka warzyw mieszanych (150g)Woda z cytryną  |  Zupa krem z soczewicy 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki150 g Surówka warzyw mieszanych (150g)Woda z cytryną  |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE)70 g Ogórek zielonySałata Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE)70 g Ogórek zielonySałata Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE)70 g Ogórek zielonySałata Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE)70 g Ogórek zielonySałata Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE)70 g Ogórek zielonySałata Czarnuszka Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** **03.08.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (50g)SałataPomidor Ogórek 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)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (50g)SałataPomidor Ogórek SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Szynka konserwowa (50g)SałataPomidor Ogórek 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)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (50g)SałataPomidor Ogórek 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)**Ser żółty (30g) (MLE)Szynka konserwowa (50g)SałataPomidor Ogórek SzczypiorekKawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Sok 100 % 100 ml  |
| **OBIAD**  | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL, PSZE, GLU)**Sos boloński (GLU, PSZE, SEL)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Pulpety w sosie jarzynowym (100g) (JAJ,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Sos boloński (GLU, PSZE, SEL)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Pulpety w sosie jarzynowym (100g) (JAJ,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Sos boloński (GLU, PSZE, SEL)Makaron 150 g (GLU, PSZE)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)Szynkowa drobiowa (70g)SałataOgórek zielonyCzarnuszka Herbata 200 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynkowa drobiowa (70g)SałataOgórek zielonyCzarnuszka Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynkowa drobiowa (70g)SałataOgórek zielonyCzarnuszka Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynkowa drobiowa (70g)SałataOgórek zielonyCzarnuszka Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Szynkowa drobiowa (70g)SałataOgórek zielonyCzarnuszka Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE) |

* *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