**Jadłospis**

**03.02.2024 r – 10.02.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **SOBOTA****03.02.2024 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 (70g)Serek topiony (10g) (MLE)Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)Herbata z cytryną **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 (70g)Serek topiony (10g) (MLE)Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twaróg śmietankowy (70g)Ser topiony (10g) (MLE)Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)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)**Twaróg śmietankowy (70g)Serek topiony (10g) (MLE) Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)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**)Szynka konserwowa (70g)Ser żółty (30g) (MLE)Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)Herbata z cytryną |
| **II Śniadanie** | Galaretka 200 g | Jabłko 1 szt. | Galaretka 200 g |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana zabielana(GLU,PSZE, MLE)Gulasz wieprzowy z szynki ( GLU, PSZE) (100g) Kasza jęczmienna (200g)(GLU, PSZE)Buraczki z cebulką (150g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana(GLU,PSZE, MLE)Gulasz wieprzowy z szynki ( GLU, PSZE) (100g) Kasza jęczmienna (200g)(GLU, PSZE)Buraczki z cebulką (150g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana(GLU,PSZE, MLE)Gulasz wieprzowy z szynki ( GLU, PSZE) (100g) Kasza jęczmienna (200g)(GLU, PSZE)Buraczki z cebulką (150g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana(GLU,PSZE, MLE)Gulasz wieprzowy z szynki ( GLU, PSZE) (100g) Kasza jęczmienna (200g)(GLU, PSZE)Buraczki z cebulką (150g) Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana(GLU,PSZE, MLE)Gulasz wieprzowy z szynki ( GLU, PSZE) (100g) Kasza jęczmienna (200g)(GLU, PSZE)Buraczki z cebulką (150g) 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 wieprzowa (70g) Rukola (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 wieprzowa (70g) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (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)**Szynka wieprzowa (70g) Rukola(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)**Szynka wieprzowa (10g) Ser żółty (MLE)(70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **NIEDZIELA 04.02.2024 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)**Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)z majonezem Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa  | 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 10 gJajko gotowane 1 szt. (JAJ)z majonezemRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (30g) (MLE)Jajko gotowane 1 szt z majonezem 1 szt.Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | 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)**Drzem owocowy 10 gJajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa | 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)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Dżem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt 100 g (MLE) |
|  | OBIAD | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Pulpety z szynki w sosie śmietanowo - jarzynowym **(GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ryż (150 g) Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpety z szynki w sosie śmietanowo - jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150 g) Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpety z szynki w sosie śmietanowo - jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150 g) Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpety z szynki w sosie śmietanowo - jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150 g) Woda z cytryną | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpety z szynki w sosie śmietanowo - jarzynowym (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150 g) 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(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)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pieczeń wieprzowa (70g)Ogórek kiszony (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)**Pieczeń wieprzowa (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek kiszony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Surówka wielowarzywna (SEL) 100 g  |
| **PONIEDZIAŁEK****05.02.2024 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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Szynka konserwowa (70g)Herbata owocowa | 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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Szynka konserwowa (70g)Herbata owocowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Szynka konserwowa (70g)Herbata owocowa | 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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Szynka konserwowa (70g)Herbata owocowa | 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)**Sałatka z makaronem ORZO (JAJ, GLU, PSZE)(70g)Szynka konserwowa (70g)Drzem owocowy 10 gHerbata owocowa |
| **II ŚNIADANIE** | Kaszka manna 200 g (MLE)  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Fasolka po bretońsku (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Potrawka z indyka z marchewką (SEL,GLU, PSZE, MLE) 150 g Ziemniaki (150g)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Fasolka po bretońsku (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Fasolka po bretońsku (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Fasolka po bretońsku (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem (150g)Jabłko 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 (70g)Rzepa biała (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)**Polędwica (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica (70g)Rzepa biała (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)**Polędwica (70g)Rzepa biała (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Wafle ryżowe 2 sztuki  |
| **WTOREK** **06.02.2024**  |  | **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)**Szynka wieprzowa (70g)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną  | 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)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną | 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)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną | 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)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną | 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)Jajko gotowane z majonezem 1 szt (JAJ)Mix sałat (20g)Oliwki czarne (10g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE)Wątróbka smażona z cebulką (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem zabielana (SEL, MLE)Pulpety w sosie śmietanowym (GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE)Wątróbka smażona z cebulką (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE)Wątróbka smażona z cebulką (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE)Wątróbka smażona z cebulką (GLU, PSZE)Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Jabłko 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 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 (70gOgórek 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 (70g) )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 sopocka (70g)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 (70g)Ogórek kiszony (30g)Sałata (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA** **07.02.2024**  |  | **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 (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | 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 (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)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | 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 (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)Szynka drobiowa (70g)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Pieczarkowa 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 | Pieczarkowa 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 | Pieczarkowa 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 | Pieczarkowa 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 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)**Szynka konserwowa (70g)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)  Ogórek zielony (30 g), Rukola (30 g) Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Szynka konserowa (70g)  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. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** **08.02.2024**   |  | **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**), Szynka wieprzowa (70g)Pasta jajeczna na majonezie (JAJ) (30g) Ogórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 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)Pasta jajeczna na majonezie (JAJ) 30 gOgórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Szynka wieprzowa (70g)Pasta jajeczna na majonezie (JAJ) 30 gOgórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 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) Pasta jajeczna na majonezie (JAJ) 30 gOgórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 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)Pasta jajeczna na majonezie (JAJ) 30 gOgórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Wafle ryżowe 2 szt.  |
| **OBIAD** | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml **(SEL),**Pulpety w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml  | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL),Pulpety w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Pulpety w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Pulpety w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Woda z cytryną 250 ml | Kapuśniak z kwaśnej kapusty 300 ml (SEL),Pulpety w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE)Ryż 150 g Surówka wielowarzywna 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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (70g) Sałata (30g)Pomidorki koktajlowe (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK** **09.02.2024**   |  | **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 (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata  | 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 (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata | 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 (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata | 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 (70g) (MLE)Dżem owocowy 10 g Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikHerbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **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 marchewki 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) (70g)Ogórek zielony(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)**Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek śmietankowy (MLE) (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOBOTA** **10.02.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (70g) (MLE)Szynka konserwowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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)**Dżem owocowy 10 gSzynka konserwowa (70g)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa 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)**Ser żółty (70g) (MLE)Jajko gotowane z majonezem 1 szt. (JAJ)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Galaretka 100 g  |
| **OBIAD**  | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, PSZE, GLU)**Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Jajko sadzone (100g) (JAJ,)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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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)Twarożek śmietankowy (MLE) (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