**Jadłospis**

**03.07.2024 r – 10.07.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚRODA****03.07.2024 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)**Szynka konserwowa (50g)Drzem owocowy (10g)Sałata Ogórek zielony 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)**Szynka konserwowa (50g)Drzem owocowy (10g) Sałata Ogórek zielony Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)Ogórek zielony 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)**Szynka konserwowa (50g)Drzem owocowy (10g) Ogórek zielony 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**)Dżem owocowy 10 gOgórek zielony Herbata z cytryną 200 ml |
| **II Śniadanie** | Jogurt 80 g (MLE)**48,0 kcal****B: 2,9 g****T: 2,2 g****WW: 4,1 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Jajko w sosie chrzanowym 1 szt.  **(JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Jajko w sosie śmietanowym 1 szt. (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 100 gWoda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej 100 gWoda 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)**Polędwica sopocka (70g) Sałata Rzodkiew białaHerbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Sałata Rzodkiew białaHerbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Sałata Rzodkiew białaHerbata 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Polędwica sopocka (70g) Sałata Rzodkiew białaHerbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica sopocka (70g) Sałata Rzodkiew białaHerbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Kefir 150 ml (MLE)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **CZWARTEK****04.07.2024 r**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Twarożek z rzodkiewką (30g) MLE Sałata Kiełki rzodkiewki Kawa zbożowa 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)**Polędwica sopocka (50g) Twarożek z rzodkiewką (30g) MLE Sałata Kiełki rzodkiewki Kawa zbożowa 200 ml  | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g )Twarożek z rzodkiewką (30g) MLE Sałata Kiełki rzodkiewki Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 2 szt.Bułka pszenna 1 szt (**GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g) Twarożek z rzodkiewką (30g) MLE Sałata Kiełki rzodkiewki Kawa zbożowa 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna 1 szt Pieczywo razowe 2 w szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek z rzodkiewką (30g) MLE Sałata Kiełki rzodkiewki Kawa zbożowa 200 ml  |
|  | **II Śniadanie** | Banan 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
|  | OBIAD | Zupa krupnik 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Pulpet z szynki w sosie koperkowym (100 g) Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpet z szynki w sosie koperkowym (100 g) Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpet z szynki w sosie koperkowym (100 g) Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpet z szynki w sosie koperkowym (100 g) Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną 200 ml | Zupa krupnik 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Pulpet z szynki w sosie koperkowym (100 g) Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną 200 ml |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica z warzywami (70g),Ogórek zielony (Sałata 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 sałata 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 (Sałata 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 (Sałata 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 drobiowa warzywami (70g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek zielony Sałata Herbata 200 ml |
|  | KOLACJA II | Jogurt 100 ml (MLE)  |
| **PIĄTEK 05.07.2024 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)**Ser żółty (50g) (MLE) Paprykarz ½ szt. Pomidorki SałataSzczypiorekKawa zbożowa 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)**Ser żółty (50g) (MLE)Paprykarz ½ szt. Pomidorki SałataSzczypiorekKawa zbożowa 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) (MLE) Paprykarz ½ szt. Pomidorki SałataSzczypiorekKawa 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)**Ser żółty (50g) (MLE) Paprykarz ½ szt. Pomidorki SałataSzczypiorekKawa zbożowa 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)**Ser żółty (50g) (MLE) Drzem owocowy 10 g Paprykarz ½ szt. Pomidorki SałataSzczypiorekKawa zbożowa 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt.  | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Wafelki „Grześki” 1 szt.  |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlety rybne ( **RYB, JAJ, GLU,PSZE,)**Ziemniaki (150g)Surówka z kapusty kiszonej (100 g)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne ( RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki (150g)Surówka z marchewki i jabłka (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne ( RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki (150g)Surówka z kapusty kiszonej (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Jajko na parze (JAJ)Ziemniaki (150g)Surówka z marchewki i jabłka (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne ( RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki (150g)Surówka z kapusty kiszonej (100 g)Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g) Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony Sałata 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 Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Pasztet wieprzowy (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Jogurt 100 ml (MLE)  |
| **SOBOTA 06.05.2024**  |  | **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)**Ser żółty (30g) (MLE)Szynka wieprzowa (50g)Sałata PomidorCzarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | 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)**Ser żółty (30g) (MLE)Szynka wieprzowa (50g)Sałata PomidorCzarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (50g)Ser żółty (30g) (MLE)Szynka wieprzowa (50g)Sałata PomidorCzarnuszka Herbata z cytryną 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 wieprzowa (50) Ser żółty (30g) (MLE)Szynka wieprzowa (50g)Sałata PomidorCzarnuszka Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (50) Ser żółty (30g) (MLE)Szynka wieprzowa (50g)Sałata PomidorCzarnuszka Herbata z cytryną 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| OBIAD | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Leczo warzywne 100 g Ryż 150 gWoda z cytryną 200 ml  | Zupa ziemniaczana (SEL)Leczo warzywne 100 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Leczo warzywne 100 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa ziemniaczana (SEL)Leczo warzywne 100 g Ryż 150 g Woda z cytryną 200 ml | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL)Leczo warzywne 100 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)**Polędwica sopocka 70 gOgórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70gOgórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) )Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek kiszony Sałata Herbata z cytryną 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Sok owocowy 100% 100 ml  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA 06.07.2024**  |  | **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 1 szt. Indyk faszerowany (50g)Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa z mlekiem 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 1 szt. Indyk faszerowany (50g)Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Ser żółty (30)(MLE)Indyk faszerowany (50g)Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Indyk faszerowany (50g)Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 1 szt. Indyk faszerowany (50g)Sałata Pomidor SzczypiorekKawa zbożowa z mlekiem 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Wafelki „Grześki” 1 szt.  | Jabłko 1 szt.  | Wafelki „Grześki” 1 szt.  |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)Pulpety z szynki w sosie jarzynowym Ziemniaki (150g), Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)Pulpety z szynki w sosie jarzynowym Ziemniaki (150g), Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)Pulpety z szynki w sosie jarzynowym Ziemniaki (150g), Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)Pulpety z szynki w sosie jarzynowym Ziemniaki (150g), Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (SEL, GLU, PSZE)Pulpety z szynki w sosie jarzynowym Ziemniaki (150g), Surówka 100 g Woda z cytryną 250 ml |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa drobiowa (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)**Szynkowa drobiowa (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)** Szynkowa drobiowa (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 | Wafle ryżowe 2 szt. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** **08.07.2024**   |  | **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**), Pieczeń wieprzowa (50g)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony Sałata 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**Pieczeń wieprzowa (50g)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Pieczeń wieprzowa (50g)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony Sałata 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),** Pieczeń wieprzowa (50g)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Pieczeń wieprzowa (50g)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony Sałata SzczypiorekHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa 300 ml **(SEL),**Sos boloński z makaronem 150 g **(MLE, GLU, PSZE)**Woda z cytryną 250 ml  | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL, MLE),Potrawka z mięsa wieprzowego z makaronem 150 g (MLE, GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL),Sos boloński z makaronem 150 g (MLE, GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL),Potrawka z mięsa wieprzowego z makaronem 150 g (MLE, GLU, PSZE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL),Sos boloński z makaronem 150 g (MLE, GLU, PSZE)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) SałataRzepa biała 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) SałataRzepa biała Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataRzepa biała Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataRzepa biała Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) SałataRzepa biała Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Sok warzywno – owocowy 100 ml  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK** **09.07.2024**   |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1szt. .Ogórek zielony Sałata OliwkiHerbata 200 ml   | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1szt. .Ogórek zielony Sałata OliwkiHerbata 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Jajko gotowane 1 szt.Ogórek zielony Sałata OliwkiHerbata 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (50g)Miód 1szt. .Ogórek zielony Sałata OliwkiHerbata 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)**Jajko gotowane 1 szt (JAJ)Miód 1szt. .Ogórek zielony Sałata OliwkiHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | Barszcz z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Wątróbka smażona z cebulką 100 g Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Rosół z makaronem 300 ml (SEL)Udko gotowane w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, PSZE) Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml | Barszcz z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Wątróbka smażona z cebulką 100 g Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Rosół z makaronem 300 ml (SEL)Udko gotowane w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, PSZE) Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 200 ml |  Barszcz z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Wątróbka smażona z cebulką 100 g Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Pomidor Sałata 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)**Polędwica sopocka (70g)Pomidor Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Pomidor Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Pomidor Sałata Herbata z cytryną 200 ml | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g)Pomidor Sałata Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Arbuz  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 10.07.2024**  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA**  |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem truskawkowy 1 szt. PomidorSałataCzarnuszkaKawa zbożowa z mlekiem 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)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem truskawkowy 1 szt. PomidorSałataCzarnuszkaKawa zbożowa z mlekiem 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (50g)Ser żółty 30 g (MLE)PomidorSałataCzarnuszkaKawa zbożowa z mlekiem 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)**Szynkowa wieprzowa (50g)Dżem truskawkowy 1 szt. PomidorSałataCzarnuszkaKawa zbożowa z mlekiem 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 truskawkowy 1 szt. PomidorSałataCzarnuszkaKawa zbożowa z mlekiem 200 ml |
| **II ŚNIADANIE** | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE)  | Jabłko 1 szt. | Drożdżówka 1 szt. (GLU, PSZE)  |
| **OBIAD**  | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL)**Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL)Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL)Jajko na parze 1 szt. (JAJ)Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Woda z cytryną 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL)Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ, GLU, PSZE, SEL)Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt (GLU,PSZ), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)Polędwica sopocka (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)Polędwica sopocka (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)Polędwica sopocka (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)Polędwica sopocka (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)Paprykarz (RYB)Rukola (30g)Ogórek zielony (20g)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