**Jadłospis**

**10.01.2024 r – 17.01.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚRODA****10.01.2024 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 (70g)Drzem owocowy (10g)Sałata (30g)Ogórek zielony (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)**Szynka konserwowa (70g)Drzem owocowy (10g) Sałata (30g)Rzodkiew biała (15g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (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)**Szynka konserwowa (70g)Drzem owocowy (10g) 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** | 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 pomidorowa z makaronem **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlety jajeczno – warzywne (100g**) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL, GLU,PSZE)Kotlety jajeczno – warzywne (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchewki i jabłka (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, GLU,PSZE)Kotlety jajeczno – warzywne (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, GLU,PSZE)Kotlety jajeczno – warzywne (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, GLU,PSZE)Kotlety jajeczno – warzywne (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna(150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)** Polędwica sopocka (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)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Polędwica sopocka (70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
| **KOLACJA II** | Sok warzywno – owocowy 200 ml  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **CZWARTEK****11.01.2024 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 (70g) Ser żółty (30g) (MLE)Rukola 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)**Polędwica sopocka (70g) Ser żółty (30g) (MLE)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 )Ser żółty (30g)( MLE)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)**Polędwica sopocka (70g) )Ser żółty (30g) (MLE)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) Twaróg śmiatnkowy (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kawa zbożowa |
|  | **II Śniadanie** | Kisiel 100 g |
|  | OBIAD | Zupa fasolowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) **(GLU, PSZE, SEL, MLE)**Kasza pęczak(150g) (GLU, PSZE**)**Surówka wielowarzywna (100g) **(MLE)**Woda z cytryną | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Kasza pęczak(150g) (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa fasolowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Kasza pęczak(150g) (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa fasolowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Kasza pęczak(150g) (GLU, PSZE)Surówka wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa fasolowa 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Gulasz z szynki wieprzowej (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Kasza pęczak(150g) (GLU, PSZE)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 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)**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 | Marchew 100 g  |
| **PIĄTEK 12.01.2024 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)**Twaróg śmietankowy (30g) (MLE) Drzem owocowy 10 gPomidorki koktajlowe (50g)Sałata (20g)SzczypiorekKawa 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)**Twaróg śmietankowy (30g) (MLE)Drzem owocowy 10 g Pomidorki koktajlowe (50g)Sałata (20g)SzczypiorekKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twaróg śmietankowy (30g) (MLE) Drzem owocowy 10 gPomidorki koktajlowe (50g)Sałata (20g)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)**Twaróg śmietankowy (30g) (MLE) Drzem owocowy 10 gPomidorki koktajlowe (50g)Sałata (20g)SzczypiorekKawa 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)**Twaróg śmietankowy (30g) (MLE) Drzem owocowy 20 g Pomidorki koktajlowe (50g)Sałata (20g)SzczypiorekKawa zbożowa |
| **II ŚNIADANIE** | Herbatniki 50 g  | Warzywa 100 g | Herbatniki 50 g  |
| **OBIAD** | Krem z białych warzyw 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlety rybne **(RYB, JAJ, GLU,PSZE,)**Ziemniaki puree (150g)Surówka z kiszonej kapusty (100 g)Woda z cytryną 200 ml  | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki puree (150g)Surówka z kiszonej kapusty (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki puree (150g)Surówka z kiszonej kapusty (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki puree (150g)Surówka z kiszonej kapusty (100 g)Woda z cytryną 200 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU,PSZE,)Ziemniaki puree (150g)Surówka z kiszonej kapusty (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)**Ser żółty (70g) (MLE)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)**Ser żółty (70g) (MLE)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)**Ser żółty (70g) (MLE)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)**Ser żółty (70g) (MLE)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)** Ser żółty (70g)Serek topiony 10 g **(MLE)**Ogórek kiszony (30g), Rukola (20g)Herbata z cytryną 200 ml |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL)  |
| **SOBOTA** **13.01.2024**  |  | **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 topiony (10g) (MLE)Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 , razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) (MLE)Szynka wieprzowa (70g)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Serek topiony (10g) (MLE)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo pszenne 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g) Serek topiony 10 g (MLE)Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g) Drzem owocowy 1 szt.Miks sałat (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gCzarnuszka Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt.  |
| OBIAD | Krupnik (SEL)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml  | Krupnik (SEL)Jajko w sosie śmietanow0 - koperkowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Krupnik (SEL)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Krupnik (SEL)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 gSurówka z warzyw mieszanych 100 g Woda z cytryną 200 ml | Krupnik (SEL)Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)Ziemniaki 150 gSurówka 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 (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)Drzem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Marchewka 100 g  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA 14.01.2024**  |  | **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)**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 50g, 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 | 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)**Ser żółty (40)(MLE)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** | Jabłko 1 szt. |
| **OBIAD** | Rosół z ryżem (SEL)Pieczeń rzymska w sosie (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Surówka z marchewki (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Pieczeń rzymska w sosie (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Surówka z marchewki (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Pieczeń rzymska w sosie (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Surówka z marchewki (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Pieczeń rzymska w sosie (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Surówka z marchewki (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z ryżem (SEL)Pieczeń rzymska w sosie (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki (150g), Surówka z marchewki (MLE)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 | Wafle ryżowe 2 szt. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** **15.01.2024**   |  | **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)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)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)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek 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)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek 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)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek 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)Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)Ogórek zielony (50g) Mix sałat (30g)SzczypiorekHerbata 200 ml |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 g (MLE) |
| **OBIAD** | Pomidorowa z ryżem 300 ml **(SEL),**Kotlet mielony z szynki **(GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml  | Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL),Pulpety z szynki w sosie śmietanowym (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchewki (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL),Kotlet mielony z szynki (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL),Kotlet mielony z szynki (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z warzyw mieszanych (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL),Kotlet mielony z szynki (GLU, PSZE)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)**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) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK** **16.01.2024**   |  | **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 wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata  | 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)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka wieprzowa (70g)Mix sałat (50g)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikSerek topiony 10 g (MLE)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)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata | 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)Ogórek kiszony (20g)Oliwki czarne (10g), SłonecznikMiód 10 gHerbata |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 80 ml (MLE)  |
| **OBIAD** | Barszcz ukraiński 300 ml **(SEL, GLU, PSZE)**Sos boloński ( GLU, PSZE,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną  |  Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)Potrawka z mięsa mielonego (SEL, MLE)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Marchewka duszona 100 g (MLE)Woda z cytryną  |  Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Sos boloński ( GLU, PSZE,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną  |  Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Sos boloński ( GLU, PSZE,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną  |  Barszcz ukraiński 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Sos boloński ( GLU, PSZE,)Makaron 150 g (GLU, PSZE)Woda z cytryną  |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (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)**Polędwica sopocka (70g)Ogórek zielony(20g)Sałata (30g)Herbata z cytryną |
| **KOLACJA II** | Jabłko 1 szt.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 17.01.2024  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Pasta jajeczna (30g) (JAJ)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)**Szynkowa wieprzowa (70g)Pasta jajeczna (30g.) (JAJ)Mix sałat (20g)Rzodkiew biała (30g)SzczypiorekKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynkowa wieprzowa (70g)Pasta jajeczna 30 g(JAJ)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)**Szynkowa wieprzowa (70g)Pasta jajeczna (30g) (JAJ)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)**Szynkowa wieprzowa (70g)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)**Kotlet schabowy (100g) (JAJ, GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki prażone na ciepło (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, PSZE, GLU)Schab duszony w sosie pieczeniowym (100g) (GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki prażone na ciepło (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy (100g) (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki prażone na ciepło (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa 300 ml (SEL)Kotlet schabowy (100g) (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki prażone na ciepło (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)Kotlet schabowy (100g) (JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki prażone na ciepło (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)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)Polędwica sopocka (70g)Rukola (30g)Ogórek zielony (20g)Herbata 200 ml |
| **KOLACJA II** | Marchewka 100 g  |

* *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