**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 szt  Margaryna 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 szt  Pieczywo 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 g  Rukola 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 g  Pomidorki koktajlowe (50g)  Sałata (20g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenno - razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twaróg śmietankowy (30g) (MLE)  Drzem owocowy 10 g  Pomidorki koktajlowe (50g)  Sałata (20g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | | | Pieczywo 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)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twaróg śmietankowy (30g) (MLE)  Drzem owocowy 10 g  Pomidorki koktajlowe (50g)  Sałata (20g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Twaróg śmietankowy (30g) (MLE)  Drzem owocowy 20 g  Pomidorki koktajlowe (50g)  Sałata (20g)  Szczypiorek  Kawa 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 g  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | | | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 , razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Ser topiony (10g) (MLE)  Szynka wieprzowa (70g)  Miks sałat (20g)  Pomidorki koktajlowe 20 g  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Serek topiony (10g) (MLE)  Miks sałat (20g)  Pomidorki koktajlowe 20 g  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo pszenne 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Serek topiony 10 g (MLE)  Miks sałat (20g)  Pomidorki koktajlowe 20 g  Czarnuszka  Herbata z cytryną | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Drzem owocowy 1 szt.  Miks sałat (20g)  Pomidorki koktajlowe 20 g  Czarnuszka  Herbata z cytryną |
| **II ŚNIADANIE** | | Jabłko 1 szt. | | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Krupnik (SEL)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | | | | Krupnik (SEL)  Jajko w sosie śmietanow0 - koperkowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | | Krupnik (SEL)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | | Krupnik (SEL)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)  Ziemniaki 150 g  Surówka z warzyw mieszanych 100 g  Woda z cytryną 200 ml | | Krupnik (SEL)  Jajko w sosie śmietanowo – chrzanowym (JAJ, GLU, PSZE, MLE)  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 g  Ogórek kiszony (30g)  Sałata (10g)  Herbata z cytryną | | | | | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (70g  Ogórek kiszony (30g)  Sałata (10g)  Herbata z cytryną | | | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (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 g  Herbata 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)  Szczypiorek  Herbata 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)**  Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**  Szynka wieprzowa (70g)  Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)  Ogórek zielony (50g) Mix sałat (30g)  Szczypiorek  Herbata 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)  Szczypiorek  Herbata 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml (ML, PSZ)  Chleb pszenny 3 szt **(GLU, PSZ)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),**  Szynka wieprzowa (70g)  Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)  Ogórek zielony (50g) Mix sałat (30g)  Szczypiorek  Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),  Szynka wieprzowa (70g)  Twaróg śmietankowy (20g) (MLE)  Ogórek zielony (50g) Mix sałat (30g)  Szczypiorek  Herbata 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), Słonecznik  Miód 10 g  Herbata | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Miód 10 g  Herbata | 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), Słonecznik  Serek 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), Słonecznik  Miód 10 g  Herbata | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynka wieprzowa (70g)  Mix sałat (50g)  Ogórek kiszony (20g)  Oliwki czarne (10g), Słonecznik  Miód 10 g  Herbata |
| **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)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa (70g)  Pasta jajeczna (30g.) (JAJ)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa 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)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo pszenne 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa (70g)  Pasta jajeczna (30g) (JAJ)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa zbożowa | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Szynkowa wieprzowa (70g)  Jajko gotowane z majonezem 1 szt. (JAJ)  Mix sałat (20g)  Rzodkiew biała (30g)  Szczypiorek  Kawa 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