**Jadłospis**

**1.12.2023 r – 8.12.2023 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| PIĄTEK 1.12.2023  | **ŚNIADANIE** | 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)**Pasta twarogowa z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE)**Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gDrżem owocowy 10g Herbata z cytryną  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta twarogowa (70g**) (MLE)**Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta twarogowa z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE)**Polędwica sopocka 60 g Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta twarogowa z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE),** Drżem owocowy (10g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata 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**)Pasta twarogowa z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE)**Kem czekoladowy NUTELLA (10g) **(MLE, ORZE)**Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną i cukrem |
|  | **803,8 kcal****B: 34,7 g****T: 22,2 g****WW: 113,7 g****F: 7,7 g** | **790,6 kcal****B: 34,7 g****T: 22,2 g****WW: 108,6 g****F: 7,4 g** | **384,1 kcal****B: 28,3g****T: 12,3 g****WW: 36,4 g****F: 7,3 g** | **826,8 kcal****B: 35,7 g****T: 22,0 g****WW: 120,2 g****F: 4,4 g** | **857,9kcal****B: 35,2 g****T: 25,2 g****WW: 119,4 g****F: 8,2 g** |
| **II Śniadanie** | Jogurt truskawkowy (OSM CZARNKÓW) 80 g **(MLE)** | Jogurt naturalny 100g **(MLE)** | Jogurt truskawkowy (OSM CZARNKÓW) 80 g **(MLE)** |
|  | **113.0 kcal****B: 5,5 g** **T: 4,0 g****WW: 13,6 g****F: 0,0 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **113.0 kcal****B: 5,5 g****T: 4,0 g****WW: 13,6 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD** | Krem z dyni i marchwi z grzankami pełnoziarnistymi 300g **(GLU, PSZE, SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami (100g**) (JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) **(MLE)**Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 250 ml | Krem z dyni i marchwi z grzankami pełnoziarnistymi 300g **(GLU, PSZE, SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami (100g) **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) **(MLE)**Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 250 ml | Krem z dyni i marchwi z grzankami pełnoziarnistymi 300g **(GLU, PSZE, SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami (100g) **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) (**MLE)**Woda | Krem z dyni i marchwi z grzankami pełnoziarnistymi 300g **(GLU, PSZE, SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami (100g) **(JAJ, GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) **(MLE)**Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 250 ml | Krem z dyni i marchwi z grzankami pełnoziarnistymi 300g **(GLU, PSZE, SEL)**Kotlety jajeczne z warzywami (100g) **(JAJ,** **GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) **(MLE)**Brokuł gotowany 50g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 250 ml |
|  | **828,7 kcal****B: 19,0 g****T: 33,3 g****WW: 109,7 g****F: 17,1 g** | **828,7 kcal****B: 19,0 g****T: 33,3 g****WW: 109,7 g****F: 17,1 g**  | **828,7 kcal****B: 19,0 g****T: 33,3 g****WW: 109,7 g****F: 17,1 g** | **695,7 kcal****B: 19,0 g****T: 33,3 g****WW: 77,7 g****F: 17,1 g** | **851,7 kcal****B: 19,0 g****T: 33,3 g****WW: 111,7 g****F: 18,8 g** |
| **PODWIECZOREK** | Kisiel owocowy (200 g) | Warzywa 200 g | Kisiel owocowy (200g) | Kisiel owocowy (200g)Jabłko ½ szt |
|  | **96,0 kcal****B: 0,2 g****T: 0,2 g****WW: 24,1 g****F: 0,0 g** | **74.0 kcal****B: 3,0 g****T: 1,2 g****WW: 10,6 g****F: 4,6 g** | **96,0 kcal****B: 0,2 g****T: 0,2 g****WW: 24,1 g****F: 0,0 g** | **146,0 kcal****B: 0,9 g****T: 0,9 g****WW: 37,1 g****F: 2,0 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Paprykarz (80g) **(SEL), (RYB),** Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)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)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Drzem owocowy (10g) Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Paprykarz (80g) **(SEL)(RYB),** Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Paprykarz (80g) **(SEL), (RYB),** 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 żółty (50g) **(MLE)** Paprykarz (80g) **(SEL),** **(RYB),**Rukola (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
|  | **548,5 kcal****B: 28,2 g****T: 28,3 g****WW: 43,0 g****F: 7,0 g** | **417,7 kcal****B: 20,3 g****T: 18,8 g****WW: 41,8 g****F: 6,7 g** | **544,0 kcal****B: 27,6 g****T: 28,6 g****WW: 40,5 g****F: 8,0 g** | **567,2 kcal****B: 29,6 g****T: 28,3 g****WW: 47,1 g****F: 3,7 g** | **569,7 kcal****B: 29,6 g****T: 27,5 g****WW: 50,6 g****F: 5,1 g** |
| **KOLACJA II** | Mus warzywny w tubce 100 g |
|  |  | **35,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,3 g****WW: 6,5 g****F: 1,9 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2425,0 kcal****B: 88,6 g****T: 88,3 g****WW: 310,6 g****F: 31,8 g** | **2281,0 kcal****B: 80,7 g****T: 78,8 g****WW: 304,3 g****F: 33,1 g** | **1925,8 kcal****B: 83,2 g****T: 77,7 g****WW: 209,9 g****F: 38,9 g** | **2333,7 kcal****B: 91,0 g****T: 88,1 g****WW: 289,2 g****F: 27,1 g** | **2573,3 kcal****B: 91,2 g****T: 91,5 g****WW: 338,9 g****F: 36,0 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **SOBOTA****2.12.2023**  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Rukola 80 g, Rzodkiewka (30g)Kiełki (10g)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)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Rukola 80 g, Rzodkiewka (30g)Kiełki 10 gKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Rukola 80 g, Rzodkiewka (30g)Kiełki 1 sztKawa zbożowaMarchewka 20 g | 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)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Drżem owocowy (10g)Rukola 80 g, Rzodkiewka (30g)Kiełki 10 gKawa 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)**Polędwica sopocka (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Drzem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiewka (30g)Kiełki 10 gKawa zbożowa |
|  |  | **901,7 kcal****B: 48,2 g****T: 27,9 g** **WW: 108,9 g** **F: 10,9 g**  | **849,5 kcal****B: 47,2 g****T: 27,0 g****WW: 100,6 g****F: 7,8 g** | **842,6 kcal****B: 45,8 g****T: 28,1 g****WW: 94,2 g****F: 11,6 g** | **859,2 kcal****B: 47,6 g****T: 27,8 g****WW: 99,8 g****F: 6,6 g** | **874,9 kcal****B: 47,6 g****T: 27,0 g****WW: 108,4 g****F: 6,9 g** |
|  | **II Śniadanie** | Banan 1 szt. |
|  |  | **116,4 kcal****B: 1,2 g****T: 0,4 g****WW: 26,2 g****F: 2,0 g** |
|  | OBIAD | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków prażonych w sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza jęczmienna (150g) **(GLU, JECZ)**Surówka z kapusty białej (100g) **(GOR)**Kompot owocowy z jabłkiem 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Gulasz z żołądków prażonych w sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL)**Ziemniaki z koperkiem (150g)Surówka z kapusty białej (100g) **(GOR)**Kompot owocowy z jabłkiem 250 ml | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków prażonych w sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL**)Kasza jęczmienna (150g) **(GLU, JECZ)**Surówka z kapusty białej (100g) **(GOR)**Woda | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków prażonych w sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza jęczmienna (150g) (**GLU, JECZ)**Surówka z kapusty białej (100g) **(GOR)**Surówka z marchewki i jabłka (50g)Kompot owocowy z jabłkiem 250 ml | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml **(SEL)**Gulasz z żołądków prażonych w sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL)**Kasza jęczmienna (150g) **(GLU, JECZ)**Surówka z kapusty białej (100g) **(GOR)**Kompot owocowy z jabłkiem 250 ml |
|  |  | **786,5 kcal****B: 29,7 g****T: 29,0 g****WW: 66,9 g****F: 5,8 g** | **709,4 kcal****B: 26,5 g****T: 26,4 g****WW: 87,2 g****F: 2,5 g** | **653,5 kcal****B: 29,7 g****T: 29,0 g****WW: 34,9 g****F: 5,8 g** | **802,5 kcal****B: 29,7 g****T: 29,0 g****WW: 73,9 g****F: 6,1 g** | **786,5 kcal****B: 29,7 g****T: 29,0 g****WW: 66,9 g****F: 5,8 g** |
|  | PODWIECZOREK | Kaszka manna na mleku z sokiem owocowym 200 g **(MLE, PSZE, GLU)** | Surówka z marchewki i jabłka (150g) | Kaszka manna na mleku z sokiem owocowym 200 g **(MLE, PSZE, GLU)** |
|  |  | **209,1 kcal****B: 8,4 g****T: 2,8 g****WW: 37,2 g****F: 1,0 g** | **62,3 kcal****B: 1,1 g****T: 0,5 g****WW: 11,4 g****F: 4,2 g** | **209,1 kcal****B: 8,4 g****T: 2,8 g****WW: 37,2 g****F: 1,0 g** |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Roszponka (20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Roszponka (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Roszponka (20g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Roszponka (20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek zielony (80g), Roszponka (20g)Herbata 200 ml |
|  |  | **479,2 kcal****B: 32,9 g****T: 21,0 g****WW: 37,0 g****F: 6,0 g** | **479,2 kcal****B: 32,9 g****T: 21,0 g****WW: 37,0 g****F: 6,0 g** | **474,7 kcal****B: 32,3 g****T: 21,3 g****WW: 34,5 g****F: 7,0 g** | **497,9 kcal****B: 34,3 g****T: 21,0 g****WW: 41,1 g****F: 2,7 g** | **518,8 kcal****B: 38,5 g****T: 22,4 g****WW: 38,1 g****F: 6,0 g** |
|  | KOLACJA II | Sok pomidorowy 250 ml |
|  |  | **45,0 kcal****B: 2,0 g****T: 0,5 g****WW: 6,2 g****F: 2,8 g** |
|  |  |  |
| **PODSUMOWANIE** | **2537,9 kcal****B: 122,4 g****T: 81,6 g****WW: 278,4 g****F: 28,5 g** | **2408,6 kcal****B: 118,2 g****T: 78,1 g****WW: 294,4 g****F: 22,1 g** | **2194,5 kcal****B: 112,1 g****T: 79,8 g****WW: 207,4 g****F: 33,4 g** | **2530,0 kcal****B: 123,2 g****T: 81,5 g****WW: 284,4 g****F: 21,2 g** | **2550,7 kcal****B: 127,4 g****T: 82,1 g****WW: 283,0 g****F: 24,5 g** |
| **NIEDZIELA** **03.12.2023**  |  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,** **MLE)**Ogórek zielony 50 gKawa 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)**Szynka drobiowa (70g) Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,** **MLE)**Ogórek zielony 50 gKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,** **MLE)**Ogórek zielony 50 gKawa 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)**Szynka drobiowa (70g) Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,** **MLE)**Ogórek zielony 50 gKawa 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)**Szynka drobiowa (70g) Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,** **MLE)**Ogórek zielony 50 gKawa zbożowa |
|  | **943,9kcal****B: 47,1 g****T: 29,8 g****WW: 117,5 g****F: 7,9 g** | **952,9 kcal****B: 48,1 g****T: 29 g****WW: 122,4 g****F: 5,8 g** | **537,6 kcal****B: 29,8 g****T: 18,3 g****WW: 59,6 g****F: 7,6 g** | **939,4 kcal****B: 46,5 g****T: 30,1 g****WW: 115 g****F: 8,9 g** | **965,1 kcal****B: 48,5 g****T: 29,0 g****WW: 125,1 g****F: 6,0 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Galaretka 200 g | Warzywa 200 g | Galaretka 200 g |
|  | **124,0 kcal****B: 2,4 g****T: 0,0 g****WW: 28,4 g****F: 0,0 g** | **74.0 kcal****B: 3,0 g****T: 1,2 g****WW: 10,6 g****F: 4,6 g** | **124,0 kcal****B: 2,4 g****T: 0,0 g****WW: 28,4 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlet mielony z szynki (100g) **(GLU,PSZE,JAJ)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (100g)Surówka z marchewki i jabłka 50 gKompot wieloowocowy 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Pulpety gotowane z szynki w sosie śmietanowo – koperkowym (120g) **(GLU,PSZE,JAJ, MLE)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z marchewki o jabłka (150g)Kompot wieloowocowy 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlet mielony z szynki (100g) **(GLU,PSZE,JAJ)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (100g)Surówka z marchewki i jabłka 50 gWoda | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlet mielony z szynki (100g) **(GLU,PSZE,JAJ)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (100g)Surówka z marchewki i jabłka 50 g Kompot wieloowocowy 200 ml | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kotlet mielony z szynki (100g) **(GLU,PSZE,JAJ)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (150g)Surówka z marchewki i jabłka 50 gKompot wieloowocowy 200 ml |
|  | **734,1 kcal****B: 31,3 g****T: 17,6 g****WW: 109,1 g****F: 7,3 g** | **808,1 kcal****B: 30,9 g****T: 34,7 g****WW: 93,6 g****F: 7,1 g** | **616,1 kcal****B: 29,0 g****T: 29,0 g****WW: 86,6 g****F: 5,8 g** | **734,1 kcal****B: 31,3 g****T: 17,6 g****WW: 109,1 g****F: 7,3 g** | **734,1 kcal****B: 31,3 g****T: 17,6 g****WW: 109,1 g****F: 7,3 g** |
| **PODWIECZOREK** | Jogurt truskawkowy (OSM CZARNKÓW) 80 g **(MLE)** | Jogurt naturalny 100 g  | Jogurt 8truskawkowy (OSM CZARNKÓW) 80 g **(MLE)** |
|  | **113.0 kcal****B: 5,5 g****T: 4,0 g****WW: 13,6 g****F: 0,0 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **113.0 kcal****B: 5,5 g****T: 4,0 g****WW: 13,6 g****F: 0,0 g** |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Ogórek zielony (80g), Sałata lodowa (30g)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 (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Ogórek zielony (80g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Ogórek zielony (80g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Ogórek zielony (80g), Sałata lodowa (30g)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 (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Ogórek zielony (80g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml  |
|  | **476,2 kcal****B: 32,7 g****T: 20,9 g****WW: 36,8 g****F: 6,0 g** | **476,2 kcal****B: 32,7 g****T: 20,9 g****WW: 36,8 g****F: 6,0 g** | **471,7 kcal****B: 32,1 g****T: 21,2 g****WW: 34,3 g****F: 7,0 g** | **494,4 kcal****B: 34,1 g****T: 20,9 g****WW: 40,9 g****F: 2,7 g** | **476,2 kcal****B: 32,7 g****T: 20,9 g****WW: 36,8 g****F: 6,0 g** |
| **KOLACJA II** | Mus warzywny w tubce 100 g |
|  | **35,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,3 g****WW: 6,5 g****F: 1,9 g** |
| **PODSUMOWANIE** |  **2426,2 kcal****B: 120,0 g****T: 72,6 g****WW: 311,9 g****F: 23,1 g** | **2509,2 kcal****B: 120,6 g****T: 88,9 g****WW: 301,3 g****F: 20,8 g** | **1794,4 kcal****B: 99,2 g****T: 72,0 g****WW: 203,8 g****F: 26,9 g** | **2439,9 kcal****B: 121,1 g****T: 72,9 g****WW: 313,5 g****F: 20,8 g** | **2447,4 kcal****B: 121,4 g****T: 71,5 g****WW: 319,5 g****F: 27,2 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK4.12.2023 |  | **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)**Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki(10g), Jajko gotowane 1 szt., **(JAJ)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 gHerbata 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)**Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Jajko gotowane 1 szt., **(JAJ)** Pomidorki koktajlowe 70 gHerbata z cytryną | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Jajko gotowane 1 szt.,**(JAJ)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 gHerbata 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)**Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Jajko gotowane 1 szt., **(JAJ)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 gHerbata 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)**Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Krem czekoladowy NUTELLA (10g) **(MLE,ORZE)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 gHerbata z cytryną |
|  | **783,3 kcal****B: 37,9 g****T: 26,6 g****WW: 93,6 g****F: 7,2 g** | **783,3 kcal****B: 37,9 g****T: 26,6 g****WW: 93,6 g****F: 7,2 g** | **377,0 kcal****B: 20,6 g****T: 15,1 g****WW: 35,7 g****F: 6,9 g** | **778,8 kcal****B: 37,3 g****T: 26,9 g****WW: 91,1 g****F: 8,2 g** | **837,4 kcal****B: 38,4 g****T: 29,6 g****WW: 99,3 g****F: 7,7 g**  |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 sztuka |
|  | **75.0 kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| OBIAD | Zupa jarzynowa zabielana 300 ml **(MLE, SEL)**Sos boloński z warzywami, (100g) Makaron pene (150g) **(SEL, GLU,PSZE)**Kompot owocowy 250 ml | Zupa koperkowa zabielana 300 ml **(MLE, SEL)**Potrawka z mięsa mielonego (100g), **(MLE, SEL, GLU, PSZE)** Cukinia i marchewka duszona na maśle **(MLE)** (100g)Makaron pene (150G) **(GLU, PSZE)**Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa zabielana 300 ml **(MLE, SEL)**Sos boloński z warzywami, (100g) Makaron pene (150g) **(SEL, GLU,PSZE)**Woda | Zupa jarzynowa zabielana 300 ml **(MLE, SEL)**Sos boloński z warzywami, (100g) Makaron pene (150g) **(SEL, GLU,PSZE)**Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa zabielana 300 ml **(MLE, SEL)**Sos boloński z warzywami, (100g) Makaron pene (150g) **(SEL, GLU,PSZE)**Kompot owocowy 250 ml |
|  | **769,0 kcal****B: 24,6 g****T: 39,0 g****WW: 80,0 g****F: 6,4 g** | **651,0 kcal****B: 22,3 g****T: 38,0 g****WW: 57,5 g****F: 7,3 g** | **651,3 kcal****B: 22,3 g****T: 38,0 g****WW: 57,5 g****F: 6,1 g** | **769,0 kcal****B: 24,6 g****T: 39,0 g****WW: 80,0 g****F: 6,4 g** | **769,0 kcal****B: 24,6 g****T: 39,0 g****WW: 80,0 g****F: 6,4 g** |
| PODWIECZOREK | Herbatniki Petit Burre 50 g **(MLE, JAJ)** | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Herbatniki Petit Burre 50 g **(MLE, JAJ)** |
|  | **214,0 kcal****B: 4,0 g****T: 12,0 g****WW: 36,0 g****F: 2,0 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **214,0 kcal****B: 4,0 g****T: 12,0 g****WW: 36,0 g****F: 2,0 g** |
| KOLACJA  | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Dżem owocowy 10 g Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Herbata z cytryną  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Dżem owocowy 10 gOgórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Polędwica sopocka 40 gOgórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Herbata z cytryną | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt, – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Drżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
|  | **471,2 kcal****B: 20,5 g****T: 21,4 g****WW: 48,0 g****F: 6,7 g** | **471,2 kcal****B: 20,5 g****T: 21,4 g****WW: 48,0 g****F: 6,7 g** | **466,7 kcal****B: 19,9 g****T: 21,7 g****WW: 45,5 g****F: 7,7 g** | **489,9 kcal****B: 21,9 g****T: 21,4 g****WW: 52,1 g****F: 3,4 g** | **471,2 kcal****B: 20,5 g****T: 21,4 g****WW: 48,0 g****F: 6,7 g** |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g |
|  |  | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2372,5 kcal****B: 91,9 g****T: 101,6 g****WW: 279,0 g****F: 25,3 g** | **1965,5 kcal****B: 85,6 g****T: 100,6 g****WW: 256,5 g****F: 26,2 g** | **1689,8 kcal****B: 72,0 g****T: 79,4 g****WW: 166,3 g****F: 29,9 g** | **2386,7 kcal****B: 92,7 g****T: 101,9 g****WW: 280,6 g****F: 23,0 g** | **2297,6 kcal****B: 92,4 g****T: 104,6 g****WW: 284,7 g****F: 25,8 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WTOREK 05.12.2023 |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIE** | 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)**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) **(JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata 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)**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) **(JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) (**JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb pszenny 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g**) (JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata 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)**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) **(JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80gHerbata z cytryną |
|  | **938,9 kcal****B: 44,9 gT: 35,3 gWW: 105,1 gF: 7,8 g** | **938,9 kcal****B: 44,9 gT: 35,3 gWW: 105,1 gF: 7,8 g** | **464,9 kcal****B: 25,3 gT: 23,2 gWW: 34,6 gF: 3,4 g** | **954,4 kcal****B: 46,1 g****T: 35,1 gWW: 109,5 gF: 4,9 g** | **938,9 kcal****B: 44,9 gT: 35,3 gWW: 105,1 gF: 7,8 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Banan 1 sztuka |
|  | **116,4 kcal****B: 1,2 g****T: 0,4 g****WW: 26,2 g****F: 2,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Schab ze śliwką, Sos pieczeniowy, (150g) **(GLU, PSZ)**Kasza pęczak (150g) **(GLU, PSZ),** Buraczki prażone na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL, MLE)** Schab gotowany, Sos pieczeniowy (150g) **(GLU, PSZ)**Ziemniaki z koperkiem (150g)Buraczki prażone na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Schab gotowany Sos pieczeniowy, (150g) **(GLU, PSZ)**Kasza pęczak (150g) **(GLU, PSZ),** Buraczki prażone na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Schab gotowany, Sos pieczeniowy, (150g) **(GLU, PSZ)**Kasza pęczak (150g) **(GLU, PSZ),** Buraczki prażone na maśle (150g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ogórkowa zabielana 300 ml **(SEL, MLE)**Schab ze śliwką, Sos pieczeniowy, (150g) **(GLU, PSZ)**Kasza pęczak (150g) **(GLU, PSZ),** Buraczki prażone na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml |
|  | **796,0 kcal****B: 48,1 g****T: 32,5 g****WW: 81,0 g****F: 7,2 g** | **795,0 kcal****B: 52,4 g****T: 33,7 g****WW: 72,1 g** **F: 6,5 g**  | **795,0 kcal****B: 52,4 g****T: 33,7 g****WW: 72,1 g****F: 6,5 g** | **795,0 kcal****B: 52,4 g****T: 33,7 g****WW: 72,1 g****F: 6,5 g** | **796,0 kcal****B: 48,1 g****T: 32,5 g****WW: 81,0 g****F: 7,2 g** |
| PODWIECZOREK | Kisiel owocowy 200 g | Warzywa 200 g  | Kisiel owocowy 200 g |
|  | **96,0 kcal****B: 0,2 g****T: 0,2 g****WW: 24,1 g****F: 0,0 g** | **74.0 kcal****B: 3,0 g****T: 1,2 g****WW: 10,6 g****F: 4,6 g** | **96,0 kcal****B: 0,2 g****T: 0,2 g****WW: 24,1 g****F: 0,0 g** |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty 60g **(MLE)**Galat drobiowy (120g) **(SEL,JAJ),** Cytryna 1 plster, Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Galat drobiowy (120g) **(SEL,JAJ),** Cytryna 1 plster, Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Ser żółty 60g **(MLE)**Galat drobiowy (120g) **(SEL,JAJ),** Cytryna 1 plster, Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Ser żółty 60g **(MLE)**Galat drobiowy (120g) **(SEL,JAJ),** Cytryna 1 plster, Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g)Galat drobiowy (120g) **(SEL, JAJ)** Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata |
|  | **537,4 kcal****B: 41,3 g****T: 23,3 g****WW: 37,7 g****F: 6,8 g** | **537,4 kcal****B: 41,3 g****T: 23,3 g****WW: 37,7 g****F: 6,8 g** | **532,9 kcal****B: 40,7 g****T: 23,6 g****WW: 35,2 g****F: 7,8 g** | **556,1 kcal****B: 42,7 g****T: 23,3 g****WW: 41,8 g****F: 3,5 g** | **537,4 kcal****B: 41,3 g****T: 23,3 g****WW: 37,7 g****F: 6,8 g** |
| KOLACJA II | Mus warzywny w tubce 100 g |
|  |  | **35,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,3 g****WW: 6,5 g****F: 1,9 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2519,7 kcal****B: 136,7 g****T: 92,0 g****WW: 280,6 g****F: 25,7 g** | **2518,7 kcal****B: 141,0 g****T: 93,2 g****WW: 271,7 g****F: 25,0 g** | **2018,2 kcal****B: 123,6 g****T: 82,4 g****WW: 185,2 g****F: 26,2 g** | **2552,9 kcal****B: 143,6 g****T: 93,0 g****WW: 261,7 g****F: 18,8 g** | **2519,7 kcal****B: 136,7 g****T: 92,0 g****WW: 280,6 g****F: 25,7 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 6.12.2023 |  | **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%) 10g, 1 szt. **(MLE**), Carpacio z buraka z rukolą, ser feta (150g) **(MLE, SOJ),** Szynka konserwowa (60g)Herbata | 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),** Carpacio z buraka z rukolą, ser feta (150g) **(MLE, SOJ),** Szynka konserwowa (60g)Herbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Carpacio z buraka z rukolą, ser feta (150g) **(MLE, SOJ),** Szynka konserwowa (60g)Herbata | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml (ML, PSZ)Chleb pszenny 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Carpacio z buraka z rukolą, ser feta (150g) **(MLE, SOJ),** Szynka konserwowa (60g)Herbata | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Szynka konserwowa (60g), Rukola (30g) Ogórek kiszony (70g) Krem czekoladowy NUTELLA (10g) (ORZ, MLE)Herbata  |
|  | **865,0 kcal****B: 40,1 gT: 31,3 gWW: 99,6 gF: 9,5 g** | **874,0 kcal****B: 41,1 gT: 30,5 gWW: 104,5 gF: 7,4 g** | **458,7 kcal****B: 22,8 gT: 19,8 gWW: 41,7 gF: 9,2 g** | **886,3 kcal****B: 41,6 gT: 31,4 gWW: 104,2 gF: 6,3 g** | **919,1 kcal****B: 40,6 gT: 34,3 gWW: 105,2 gF: 9,3 g** |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt owocowy mix smaków 80 g **(MLE)** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** | Jogurt owocowy mix smaków 80 g **(MLE)** | Jogurt truskawkowy 80 g **(MLE)** |
|  | **72,0 kcal****B: 2,0 gT: 1,6 gWW: 12,4 gF: 0,0 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **72,0 kcal****B: 2,0 gT: 1,6 gWW: 12,4 gF: 0,0 g** | **113.0 kcal****B: 5,5 g****T: 4,0 g****WW: 13,6 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana z kiełbasą 300 ml **(SEL),**Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo – koperkowym (150g)**(SEL, MLE, GLU, PSZ)**Ryż 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Sok malinowy 250 ml  | Zupa ziemniaczana z kiełbasą 300 ml **(SEL),**Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo – koperkowym (150g**)(SEL, MLE, GLU, PSZ)**Ryż 150 g Surówka marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Sok malinowy 250 ml | Zupa ziemniaczana z kiełbasą 300 ml **(SEL),**Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo – koperkowym (150g)**(SEL, MLE, GLU, PSZ)**Ryż 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Woda 250 ml | Zupa ziemniaczana z kiełbasą 300 ml **(SEL),**Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo – koperkowym (150g**)(SEL, MLE, GLU, PSZ)**Ryż 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Sok malinowy 250 ml | Zupa ziemniaczana z kiełbasą 300 ml **(SEL),**Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowo – koperkowym (150g**)(SEL, MLE, GLU, PSZ)**Ryż 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Sok malinowy 250 ml |
|  | **1164,0 kcal****B: 38,6 g****T: 57,2 g****WW: 131,8 g****F: 6,3 g** | **1164,0 kcal****B: 38,6 g****T: 57,2 g****WW: 133,8 g****F: 6,5 g** | **1056,0 kcal****B: 37,4 g****T: 55,9 g****WW: 104,4 g****F: 6,1 g** | **1164,0 kcal****B: 38,6 g****T: 57,2 g****WW: 133,8 g****F: 6,5 g** | **1164,0 kcal****B: 38,6 g****T: 57,2 g****WW: 133,8 g****F: 6,5 g** |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko 1 sztuka |
|  | **75.0 kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dżem owocowy 10g Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Serek topiony 10 g **(MLE)**Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dzem owocowy 10 g Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Dżem owocowy 10 gKiełki (10g)Herbata z cytryną |
|  | **470,0 kcal****B: 20,4 g****T: 21,6 g****WW: 47,9 g****F: 6,6 g** | **470,0 kcal****B: 20,4 g****T: 21,6 g****WW: 47,9 g****F: 6,6 g** | **465,5 kcal****B: 19,8 g****T: 21,9 g****WW: 45,4 g****F: 7,6 g** | **479,0 kcal****B: 21,4 g****T: 20,8 g****WW: 52,8 g****F: 4,5 g** | **479,0 kcal****B: 21,4 g****T: 20,8 g****WW: 52,8 g****F: 4,5 g** |
| **KOLACJA II** | Pieczywo razowe 30 g , **(GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Szynkowa 30 g, Sałata 5g |
|  |  | **156,1 kcal****B: 6,8 g****T: 8,0 g****WW: 12,9 g****F: 2,6 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2802,1 kcal****B: 108,5 g****T: 120,3 g****WW: 319,8 g****F: 27,5 g** | **2811,1 kcal****B: 109,5 g****T: 119,5 g****WW: 326,7 g****F: 26,1 g** | **2271,3 kcal****B: 91,7 g****T: 108m2 g****WW: 225,8 g****F: 28,5 g** | **2401,3 kcal****B: 111,0 g****T: 120,2 g****WW: 331,3 g****F: 22,9 g** | **2906,2 kcal****B: 113,5 g****T: 124,7 g****WW: 333,5 g****F: 25,9 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 7.12.2023 |  | **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)**Drzem owocowy 10gSerek topiony 10 g **(MLE)** Polędwica sopocka (60g) Ogórek zielony (70g), Rukola (30g)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)**Drzem owocowy 10g Serek topiony 10 g **(MLE)**Polędwica sopocka (60g) Ogórek zielony (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony 10g (**MLE)**Polędwica sopocka (60g) Ogórek zielony (70g), Rukola (30g)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)**Drzem owocowy 10g Serek topiony 10 g **(MLE)**Twaróg półtłusty (50g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g) Ogórek zielony (70g), Rukola (30g)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)**Drżem owocowy 10g Serek topiony 10 g **(MLE)**Polędwica sopocka (60g) Ogórek zielony (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **767,1 kcal****B: 36,8 gT: 24,3 gWW: 97,8 gF: 7,8 g** | **767,1 kcal****B: 36,8 gT: 24,3 gWW: 97,8 gF: 7,8 g** | **347,6 kcal****B: 19,5 gT: 12,8 gWW: 34,8 gF: 7,2 g** | **828,6 kcal****B: 45,6 gT: 27,0 gWW: 97,2 gF: 8,8 g** | **767,1 kcal****B: 36,8 gT: 24,3 gWW: 97,8 gF: 7,8 g** |
| **II ŚNIADANIA** | Grejfrut ¼ sztuki |
|  | **22.0 kcal****B: 0,3 g****T: 0,1 g****WW: 4,3 g****F: 1,0 g** |
| **OBIAD** | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Udko pieczone (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z modrej kapusty (100g) **(SEL)**Surówka z kapusty białej (50g)Kompot owocowy 250 ml  | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Udko gotowane (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Mini marchewka prażona na maśle (100 g) **(MLE)**Kompot owocowy 250 ml | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Udko pieczone (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z modrej kapusty (100g) Surówka z kapusty białej (50g) **(SEL)**Woda 250 ml | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Udko pieczone (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z modrej kapusty (100g) **(SEL)**Mini marchewka prażona na maśle (50g)**(MLE)**Kompot owocowy 250 ml | Krupnik jaglany 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Udko pieczone (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z modrej kapusty (100g) Surówka z kapusty białej (50g) **(SEL)**Kompot owocowy 250 ml |
|  | **799,0 kcal****B: 44,7 g****T: 32,0 g****WW: 86,4 g****F: 7,1 g** | **652,0 kcal****B: 41,1 g****T: 27,3 g****WW: 65,3 g****F: 6,6 g** | **681,0 kcal****B: 42,4 g****T: 31,1 g****WW: 63,9 g****F: 6,8 g** | **729,0 kcal****B: 42,6 g****T: 32,4 g****WW: 72,2 g****F: 7,3 g** | **799,0 kcal****B: 44,7 g****T: 32,0 g****WW: 86,4 g****F: 7,1 g** |
| **PODWIECZOREK** | Sok pomidorowy 200 ml |
|  | **36.0 kcal****B: 1,6 g****T: 0,4 g****WW: 5,4 g****F: 2,2 g** |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Szynka konserwowa (60g) Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Szynka konserwowa (60g) Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Szynka konserwowa (60g) Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo pszenne 3 szt, **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Szynka konserwowa (60g) Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty (50g) **(MLE)** Szynka konserwowa (60g) Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **540,9 kcal****B: 32,9 g****T: 27,9 g****WW: 36,3 g****F: 6,8 g** | **540,9 kcal****B: 32,9 g****T: 27,9 g** **WW: 36,3 g****F: 6,8 g** | **536,4 kcal****B: 32,3 g****T: 28,2 g****WW: 33,8 g****F: 7,8 g** | **559,6 kcal****B: 34,3 g****T: 27,9 g****WW: 40,4 g****F: 3,5 g** | **540,9 kcal****B: 32,9 g****T: 27,9 g****WW: 36,3 g****F: 6,8 g** |
| **KOLACJA II** | Jogurt naturalny 100 g **(MLE)** |
|  |  | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** |
| **PODSUMOWANIE** |  **2225,0 kcal****B: 120,6 g****T: 86,7 g****WW: 236,4 g****F: 24,9 g** | **2078,0 kcal****B: 114,4 g****T: 82,0 g****WW: 215,3 g****F: 24,4 g** | **1683,0 kcal****B: 100,4 g****T: 74,6 g****WW: 121,4 g****F: 24,0 g** | **2235,2 kcal****B: 128,7 g****T: 89,8 g****WW: 225,7 g****F: 22,8 g** | **222,5 kcal****B: 120,6 g****T: 86,7 g****WW: 236,4 g****F: 24,7 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 8.12.2023 |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **ODZDIAŁ DZIECIĘCY** |
| **ŚNIADANIA** | 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)**Miód 10g Ser żółty (60g) Serek topiony 10g **(MLE)**Ogórek zielony (70g), Mix sałat (30g)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)**Miód 10g Ser żółty (60g) Ogórek zielony (70g), Mix sałat (30g)Herbata z cytryną | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Twarożek grani 150g **(MLE)** Ser żółty (60g) Serek topiony 10 g **(MLE(** Ogórek zielony (70g), Mix sałat (30g)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)**Miód 10g Ser żółty (60g)Serek topiony 10 g **(MLE**) Ogórek zielony (70g), Mix sałat (30g)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)**Miód 10g Ser żółty (60g) Ogórek zielony (70g), Mix sałat (30g)Herbata z cytryną |
|  | **898,9 kcal****B: 40,1 gT: 35,6 gWW: 100,2 gF: 7,4 g** | **868,8 kcal****B: 39,2 gT: 32,7 gWW: 99,9 gF: 7,4 g** | **609,5 kcal****B: 38,6 gT: 27,6 gWW: 45,0 gF: 4,5 g** | **887,5 kcal****B: 40,6 gT: 32,7 gWW: 104,0 gF: 4,1 g** | **868,8 kcal****B: 39,2 gT: 32,7 gWW: 99,9 gF: 7,4 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt owocowy 80 g **(MLE)** | Jogurt naturalny 100g **(MLE)** | Jogurt owocowy 80g **(MLE)** |
|  | **72,0 kcal****B: 2,0 gT: 1,6 gWW: 12,4 gF: 0,0 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **72,0 kcal****B: 2,0 gT: 1,6 gWW: 12,4 gF: 0,0 g** |
| **OBIAD**  | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kiszonej kapusty 100 gSurówka z marchewki 50g Woda z cytryną  | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU,PSZ)** Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z marchewki i jabłka 100 gWoda z cytryną | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE**)Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kiszonej kapusty 100 gSurówka z marchewki 50gWoda z cytryną | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kiszonej kapusty 100 gSurówka z marchewki i jabłka (50g)Woda z cytryną | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE)**Ziemniaki z koperkiem 150 gSurówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchewki 50gWoda z cytryną |
|  | **820,0 kcal****B: 39,6 g****T: 29,1 g****WW: 99,5 g****F: 8,1 g** | **760,0 kcal****B: 63,5 g****T: 20,3 g****WW: 81,5 g****F: 7,3 g** | **820,0 kcal****B: 39,6 g****T: 29,1 g****WW: 99,5 g****F: 8,1 g** | **820,0 kcal****B: 39,6 g****T: 29,1 g****WW: 99,5 g****F: 8,1 g** | **820,0 kcal****B: 39,6 g****T: 29,1 g****WW: 99,5 g****F: 8,1 g** |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko  |
|  | **75.0 kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g **(MLE)** Rzodkiewka (70g), Kiełki (10g)Herbata  | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g **(MLE)** Rzodkiewka (70g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g **(MLE)** Rzodkiewka (70g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka (70g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g **(MLE)** Rzodkiewka (70g), Kiełki (10g)Herbata |
|  | **391,9 kcal****B: 24,8 g****T: 12,1 g****WW: 44,9 g****F: 7,6 g** | **391,9 kcal****B: 24,8 g****T: 12,1 g****WW: 44,9 g****F: 7,6 g** | **386,6 kcal****B: 24,2 g****T: 12,4 g****WW: 42,4 g****F: 8,6 g** | **400,1 kcal****B: 25,8 g****T: 11,3 g****WW: 49,8 g****F: 5,5 g** | **400,1 kcal****B: 25,8 g****T: 11,3 g****WW: 49,8 g****F: 5,5 g** |
| **KOLACJA II** | Mus warzywny w tubce 100 g |
|  |  | **35,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,3 g****WW: 6,5 g****F: 1,9 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2292,8 kcal****B: 108,1 g****T: 79,3 g****WW: 278,7 g****F: 19,9 g** | **2202,7 kcal****B: 131,1 g****T: 67,6 g****WW: 260,4 g****F: 27,2 g** | **1986,1 kcal****B: 108,3 g****T: 72,0 g****WW: 214,8 g****F: 26,1 g** | **2289,5 kcal****B: 109,6 g****T: 75,6 g****WW: 287,4 g****F: 22,6 g** | **2270,0 kcal****B: 108,2 g****T: 75,6 g****WW: 283,3 g****F: 25,9 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