**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 80g  Drżem 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 80g  Herbata 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 80g  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 z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE),**  Drżem owocowy (10g)  Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80g  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**)  Pasta twarogowa z cebulą i szczypiorkiem (70g) **(MLE)**  Kem czekoladowy NUTELLA (10g) **(MLE, ORZE)**  Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80g  Herbata 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 szt  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 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 g  Kawa 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 szt  Kawa zbożowa  Marchewka 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 g  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)**  Polędwica sopocka (70g)  Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**  Drzem owocowy 10 g  Rukola 80 g, Rzodkiewka (30g)  Kiełki 10 g  Kawa 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 g  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)**  Szynka drobiowa (70g)  Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,**  **MLE)**  Ogórek zielony 50 g  Kawa 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 g  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)**  Szynka drobiowa (70g)  Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,**  **MLE)**  Ogórek zielony 50 g  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)**  Szynka drobiowa (70g)  Sałatka z makaronem ORZO (100g) **(JAJ, GOR, PSZ, GLU,**  **MLE)**  Ogórek zielony 50 g  Kawa 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 200g  Surówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (100g)  Surówka z marchewki i jabłka 50 g  Kompot 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 200g  Surówka 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 200g  Surówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (100g)  Surówka z marchewki i jabłka 50 g  Woda | | | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**  Kotlet mielony z szynki (100g) **(GLU,PSZE,JAJ)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka 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 200g  Surówka z kapusty mieszanej z kukurydzą (150g)  Surówka z marchewki i jabłka 50 g  Kompot 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** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK  4.12.2023 |  | **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 g  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)**  Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Jajko gotowane 1 szt., **(JAJ)** Pomidorki koktajlowe 70 g  Herbata 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 g  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)**  Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Jajko gotowane 1 szt., **(JAJ)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 g  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)**  Twaróg półtłusty 50 g **(MLE)** Kiełki (10g), Krem czekoladowy NUTELLA (10g) **(MLE,ORZE)** Pomidorki koktajlowe z cebulą 50 g  Herbata 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 g  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,)** Ogórek kiszony (70g)  Kiełki (10g)  Drżem owocowy 10 g  Herbata 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 80g  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)**  Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) **(JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)  Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80g  Herbata 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 80g  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 jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g**) (JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)  Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80g  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)**  Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na majonezie (70g) **(JAJ, MLE),** Polędwica sopocka (60g)  Kiełki (5g), Ogórek kiszony 80g  Herbata z cytryną |
|  | | **938,9 kcal**  **B: 44,9 g T: 35,3 g WW: 105,1 g F: 7,8 g** | | **938,9 kcal**  **B: 44,9 g T: 35,3 g WW: 105,1 g F: 7,8 g** | **464,9 kcal**  **B: 25,3 g T: 23,2 g WW: 34,6 g F: 3,4 g** | | **954,4 kcal**  **B: 46,1 g**  **T: 35,1 g WW: 109,5 g F: 4,9 g** | | **938,9 kcal**  **B: 44,9 g T: 35,3 g WW: 105,1 g F: 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 g T: 31,3 g WW: 99,6 g F: 9,5 g** | **874,0 kcal**  **B: 41,1 g T: 30,5 g WW: 104,5 g F: 7,4 g** | | **458,7 kcal**  **B: 22,8 g T: 19,8 g WW: 41,7 g F: 9,2 g** | | **886,3 kcal**  **B: 41,6 g T: 31,4 g WW: 104,2 g F: 6,3 g** | | **919,1 kcal**  **B: 40,6 g T: 34,3 g WW: 105,2 g F: 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 g T: 1,6 g WW: 12,4 g F: 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 g T: 1,6 g WW: 12,4 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** | | 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 g  Herbata 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 g  Kiełki (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 10g  Serek 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 g T: 24,3 g WW: 97,8 g F: 7,8 g** | **767,1 kcal**  **B: 36,8 g T: 24,3 g WW: 97,8 g F: 7,8 g** | | **347,6 kcal**  **B: 19,5 g T: 12,8 g WW: 34,8 g F: 7,2 g** | | | **828,6 kcal**  **B: 45,6 g T: 27,0 g WW: 97,2 g F: 8,8 g** | | **767,1 kcal**  **B: 36,8 g T: 24,3 g WW: 97,8 g F: 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 g T: 35,6 g WW: 100,2 g F: 7,4 g** | **868,8 kcal**  **B: 39,2 g T: 32,7 g WW: 99,9 g F: 7,4 g** | | | **609,5 kcal**  **B: 38,6 g T: 27,6 g WW: 45,0 g F: 4,5 g** | | **887,5 kcal**  **B: 40,6 g T: 32,7 g WW: 104,0 g F: 4,1 g** | | **868,8 kcal**  **B: 39,2 g T: 32,7 g WW: 99,9 g F: 7,4 g** |
| **II ŚNIADANIE** | | Jogurt owocowy 80 g **(MLE)** | | | | Jogurt naturalny 100g **(MLE)** | | Jogurt owocowy 80g **(MLE)** | | |
|  | | **72,0 kcal**  **B: 2,0 g T: 1,6 g WW: 12,4 g F: 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 g T: 1,6 g WW: 12,4 g F: 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 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 g  Surówka 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 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Woda z cytryną | | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**  Kotlety rybno – warzywne 100 g **(RYB, GLU, PSZE**)  Ziemniaki z koperkiem 150 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 g  Surówka z marchewki 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 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 g  Surówka 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 g  Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchewki 50g  Woda 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