**Jadłospis**

**17.12.2023 r – 24.12.2023 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| NIEDZIELA 17.12.2023  | **ŚNIADANIE** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 10 gSałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)SzczypiorekHerbata z cytryną  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 10 gSałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)SzczypiorekHerbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica sopocka (50g)Serek topiony 10 g (MLE)Sałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**., Chleb pszenny 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica sopocka (50g)Dżem owocowy 10 gSałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)SzczypiorekHerbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE**)Polędwica sopocka (50gDżem owocowy 10 gSałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)SzczypiorekHerbata z cytrynąJogurt naturalny 80 g (MLE) |
|  | **709,9 Kcal****B: 32,8 g****T:20,8 g****WW:95,5 g****F:7,1 g** | **709,9 Kcal****B: 32,8 g****T:20,8 g****WW:95,5 g****F:7,1 g** | **323,5 Kcal****B: 17,1 g****T: 12,0 g****WW: 33,4 g****F: 6,9 g** | **725,4 Kcal****B: 34,1 g****T:20,5 g****WW: 99,9 g****F:4,2 g** | **757,9 Kcal****B: 36,2 g****T:22,4 g****WW:100,5 g****F: 7,1 g** |
| **II Śniadanie** | Jabłko 1 szt. |
|  | **75 Kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa **(SEL)**Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g**) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki (150g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – warzywnym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **706,1 Kcal****B: 28,5 g****T: 25,7 g****WW:93,1 g****F:7,1 g** | **706,1 Kcal****B: 28,5 g****T:25,7 g****WW:93,1 g****F:7,1 g** | **706,1 Kcal****B: 28,5 g****T:25,7 g****WW:93,1 g****F:7,1 g** | **706,1 Kcal****B: 28,5 g****T:25,7 g****WW:93,1 g****F:7,1 g** | **706,1 Kcal****B: 28,5 g****T:25,7 g****WW:93,1 g****F:7,1 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Serek topiony (10g) **(MLE)** Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g) Słonecznik (5g)Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 sz, Chleb razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g) Roszponka (30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g) Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g) Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser topiony (10g) **(MLE)** Szynka konserwowa (70g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
|  | **495,5 Kcal****B: 22,8 g****T: 22,6 g** **WW: 37,7 g****F: 6,6 g** | **466,6 Kcal****B: 21,6 g****T: 20,4 g** **WW: 36,8 g****F: 6,3 g** | **424,8 Kcal****B: 20,8 g****T: 20,2 g****WW: 35,1 g****F: 7,6 g** | **448,0 Kcal****B: 22,8 g****T:19,9 g****WW: 47,1 g****F: 3,3 g** | **450,8 Kcal****B: 23,0 g****T: 19,6 g****WW: 44,4 g****F: 4,4 g** |
| **KOLACJA II** | Mix Warzyw 100 g  |
|  |  | **37,0 Kcal****B: 1,5 g****T: 0,6 g****WW: 5,3 g****F: 2,3 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **2023,5 kcal****B: 86,2 g****T: 70,3 g****WW: 246,8 g****F: 26,1 g** | **1994,6 kcal****B: 85,0 g****T: 68,1 g****WW: 245,9 g****F: 25,8 g** | **1566,4 kcal****B: 68,5 g****T: 59,1 g****WW: 182,1 g****F: 26,9 g** | **1991,5 kcal****B: 87,5 g****T:67,3 g****WW: 260,6 g****F: 19,9 g** | **2026,8 kcal****B: 89,8 g****T: 68,9 g****WW: 258,5 g****F: 23,9 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **PONIEDZIAŁEK 18.12.2023**  | **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) Twaróg śmietankowy (50g) (MLE)Rukola 80 g, Rzodkiew (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) Twaróg śmietankowy (50g) (MLE)Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kiełki 10 gKawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g Twaróg śmietankowy (50g) (MLE))Rukola 80 g, Rzodkiew (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) Twaróg śmietankowy (50g) (MLE)Drżem owocowy (10g)Rukola 80 g, Rzodkiew (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) Twaróg śmiatnkowy (50g) (MLE)Drzem owocowy 10 gRukola 80 g, Rzodkiew (30g)Kiełki 10 gKawa zbożowa |
|  |  | **811,1 Kcal****B: 31,7 g****T: 13,2 g****WW: 101,3 g****F: 11,1 g** | **832,3 Kcal****B: 48,9 g****T: 23,3 g****WW: 103,6 g****F: 7,5 g** | **417,5 Kcal****B: 30,7 g****T: 12,9 g****WW: 39,6 g****F: 9,8 g** | **843,0 Kcal****B: 48,9 g****T: 24,1 g****WW: 107,2 g** **F: 6,4 g** | **845,5 Kcal****B: 48,9 g** **T: 23,3 g****WW: 108,7 g****F: 7,8 g** |
|  | **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 80 g  |
|  |  | **48,0 Kcal****B: 3,4 g****T: 1,6 g****WW: 5,0 g****F: 0,0 g** |
|  | OBIAD | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Indyk w sosie paprykowym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ryż (150g) **(MLE)**wielowarzywna (100g) **(MLE)**Woda z cytryną | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Indyk w sosie paprykowym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Indyk w sosie paprykowym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Indyk w sosie paprykowym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Indyk w sosie paprykowym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)wielowarzywna (100g) (MLE)Woda z cytryną |
|  |  | **586,1 Kcal****B: 36,9 g****T: 18,5 g****WW: 67,0 g****F: 7,1 g** | **586,1 Kcal****B: 36,9 g****T: 18,5 g****WW: 67,0 g****F: 7,1 g** | **586,1 Kcal****B: 36,9 g****T: 18,5 g****WW: 67,0 g****F: 7,1 g** | **586,1 Kcal****B: 36,9 g****T: 18,5 g****WW: 67,0 g****F: 7,1 g** | **586,1 Kcal****B: 36,9 g****T: 18,5 g****WW: 67,0 g****F: 7,1 g** |
|  | KOLACJA | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat (20g)Herbata 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g),Ogórek zielony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica z warzywami (60g)Twaróg 30 g **(MLE)**Ogórek zielony (80g), Mix sałat(20g)Herbata 200 ml |
|  |  | **355,7 Kcal****B: 20,7 g****T: 12,7 g****WW: 37,4 g****F: 5,7 g** | **355,7 Kcal****B: 20,7 g****T: 12,7 g****WW: 37,4 g****F: 5,7 g** | **348,0 Kcal****B: 20,0 g****T: 12,7 g****WW: 35,2 g****F: 7,1 g** | **371,2 Kcal****B: 22,0 g****T: 12,4 g****WW: 48,2 g****F: 2,8g** | **392,1 Kcal****B: 26,2 g****T: 13,8 g****WW: 38,8 g****F: 6,1 g** |
|  | KOLACJA II | Sok pomidorowy 200 ml |
|  |  | **36,0 Kcal****B: 1,6 g** **T: 0,4 g****WW: 5,4 g****F: 2,2 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **1836,9 kcal****B: 94,3 g****T: 46,4 g****WW: 216,1 g****F: 26,1 g** | **1858,1 kcal****B: 112,5 g****T: 56,5 g****WW:218,4 g****F: 22,5 g** | **1435,6 kcal****B: 92,6 g****T: 46,1 g****WW: 152,2 g****F: 26,2 g** | **1884,3 kcal****B: 112,8 g****T: 57,0 g****WW: 218,8 g****F: 18,5 g** | **1907,7 kcal****B: 117,0 g****T: 57,6 g****WW: 224,9 g****F: 23,2 g** |
| **WTOREK 19.12.2023** |  | **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) Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)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) Jajko gotowane 1 szt.) **(JAJ,)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa | Pieczywo razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)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) Jajko gotowane 1 szt. (**JAJ,)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)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) Jajko gotowane **(JAJ,)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa |
|  | **792, 1Kcal****B: 44,0 g****T: 24,8 g****WW: 93,3 g****F: 7,9 g** | **801,1 Kcal****B: 45,0 g****T: 24,0 g****WW: 98,2 g****F: 5,8 g** | **391,9 Kcal****B: 27,0 g****T: 13,6 g****WW: 35,9 g****F: 7,6 g** | **810,8 Kcal****B: 45,4 g****T: 24,8 g****WW: 97,4 g****F: 4,6 g** | **813,3 Kcal****B: 45,4 g****T: 24,0 g****WW: 100,9 g****F: 6,0 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt. |
|  | **75 Kcal****B: 0,6 g****T:0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g**  |
| **OBIAD** | Zupa grochowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos boloński **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml  | Rosół z ryżem 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos boloński (GLU,PSZE, SEL)Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml (**SEL, GLU,PSZE)**Sos boloński **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos boloński **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos boloński**(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Marchewka gotowana (100g)Woda z cytryną 200 ml |
|  | **598,0 Kcal****B: 34,4 g****T: 30,3 g****WW: 48,1 g****F: 19,2 g** | **632,0 Kcal****B: 43,6 g****T: 31,9 g****WW: 45,3 g****F: 15,6 g** | **629,0 Kcal****B: 31,6 g****T: 36,4 g****WW: 44,2 g****F: 13,2 g** | **629,0 Kcal****B:31,6 g****T: 36,4 g****WW: 44,2 g****F: 13,2 g** | **664,0 Kcal****B: 32,4 g****T: 36,6 g****WW: 52,3 g****F: 15,9** |
| **KOLACJA**  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Drzem owocowy (10g) Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), 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)**Drzem owocowy (10g) Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Drzem owocowy (10g) Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Drzem owocowy (10g) Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), 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)**Drzem owocowy (10g) Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml  |
|  | **326,8 Kcal****B: 18,6 g****T: 9,4 g****WW: 41,3 g****F: 6,8 g** | **326,8 Kcal****B: 18,6 g****T: 9,4 g****WW: 41,3 g****F: 6,8 g** | **322,3 Kcal****B: 18,0 g****T: 9,7 g****WW: 38,8 g****F: 7,8 g** | **345,4 Kcal****B: 20,0 g****T: 9,4 g****WW: 45,4 g****F: 3,5 g** | **326,8 Kcal****B:18,6 g****T: 9,4 g****WW: 41,3 g** **F: 6,8 g** |
| **KOLACJA II** | Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) |
|  |  | **93,0 Kcal****B: 1,2 g****T: 5,0 g****WW: 9,1 g****F: 0,2 g** |
| **PODSUMOWANIE** | **1884,9 kcal****B: 98,8 g****T: 70,1 g****WW: 207,0 g****F: 37,1 g** | **1927,9 kcal****B: 109,0 g****T: 70,9 g****WW: 209,1 g****F: 31,4 g** | **1511,2 kcal****B: 96,4 g****T: 65,3 g****WW: 143,2 g****F: 31,8 g** | **1953,2 kcal****B: 98,8 g****T: 76,2 g****WW: 211,3 g****F: 24,5 g** | **1972,1 kcal****B: 98,2 g****T: 75,6 g****WW: 218,8 g****F: 31,9 g** |
| ŚRODA 20.12.2023 r.  |  | **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)**Pasztet drobiowy 50 g Kiełki(10g), Polędwica sopocka (70g)Oliwki 20 gPomidorki koktajlowe 20 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)**Pasztet drobiowy 50 g Kiełki (10g), Polędwica sopocka (70g**)** Oliwki 20g Pomidorki koktajlowe 20 gHerbata z cytryną | Pieczywo - razowe 3 szt.**(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy 50 g Kiełki (10g), Polędwica sopocka (70g)Oliwki 20 g Pomidorki koktajlowe 20 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)**Pasztet drobiowy 50 gPomidorki koktajlowe 20 g Kiełki (10g), Polędwica sopocka (70g) Oliwki (20g) 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)**Pasztet drobiowy 50 gKiełki (10g), Polędwica sopocka (70g) Oliwki (20g) Pomidorki koktajlowe 20 gHerbata z cytryną |
|  | **854,4 Kcal****B: 44,5 g****T: 30,9 g****WW: 95,0 g****F: 7,9 g** | **854,4 Kcal****B: 44,5 g****T: 30,9 g****WW: 95,0 g****F: 7,9 g** | **454,2 Kcal****B: 27,5 g****T: 19,7 g****WW: 37,6 g****F: 7,6 g** | **873,1 Kcal****B: 45,9 g****T: 30,9 g****WW: 99,1 g****F: 4,6 g** | **854,4 Kcal****B: 44,5 g****T: 30,9 g****WW: 95,0 g****F: 7,9 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 | Zupa ryżowa (SEL)Kotlet mielony z cebulką (100g) (SEL)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa ryżowa (SEL)Kotlet mielony z cebulką (100g) (SEL)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryżowa (SEL)Kotlet mielony z cebulką (100g) (SEL)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryżowa (SEL)Kotlet mielony z cebulką (100g) (SEL)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa ryżowa (SEL)Kotlet mielony z cebulką (100g) (SEL)Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml |
|  | **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** | **597 Kcal****B: 28,8 g****T: 30,1 g****WW: 53,7 g****F: 11,3 g** |
| KOLACJA  | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka 70 gDżem 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)**Polędwica sopocka 70 gDżem 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)**Polędwica drobiowa 70 g 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)**Polędwica sopocka 70 g Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Drżem owocowy 10 gHerbata z cytryną |
|  | **642,3 Kcal****B: 21,1 g****T: 9,8 g****WW: 41,8 g****F: 6,4 g** | **642,3 Kcal****B: 21,1 g****T: 9,8 g****WW: 41,8 g****F: 6,4 g** | **503,1 Kcal****B: 28,4 g****T: 23,3 g****WW: 41,1 g****F: 7,5 g** | **340,7 Kcal****B: 22,2 g****T: 7,9 g****WW: 45,4 g****F: 3,1 g** | **642,3 Kcal****B: 21,1 g****T: 9,8 g****WW: 41,8 g****F: 6,4 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** | **2153,7 kcal****B: 99,9 g****T: 73,2 g****WW: 222,9 g****F: 27,6 g** | **2153,7 kcal****B: 99,9 g****T: 73,2 g****WW: 222,9 g****F: 27,6 g** | **1614,3 kcal****B: 89,0 g****T: 75,5 g****WW: 164,8 g****F: 28,4 g** | **1987,2 kcal****B: 102,4 g****T: 71,3 g****WW: 230,6 g****F: 21,0 g** | **2153,7 kcal****B: 99,9 g****T: 73,2 g****WW: 222,9 g****F: 27,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 21.12.2023 r.  |  | **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)**Szynka konserwowa (70g) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ**), Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (**MLE)**Szynka konserwowa (70g) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)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)**Szynka konserwowa (70g) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**Bułka pszenna50g, 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną |
|  | **987,4 Kcal****B: 49,9 g****T: 39,0 g****WW: 103,4 g****F: 8,1 g** | **987,4 Kcal****B: 49,9 g****T: 39,0 g****WW: 103,4 g****F: 8,1 g** | **519,5 Kcal****B: 30,6 g****T: 27,2 g****WW: 33,4 g****F:7,5 g** | **1002,9 Kcal****B: 51,1 g****T: 38,8 g****WW: 107,8 g****F: 5,2 g** | **987,4 Kcal****B: 49,9 g****T: 39,0 g****WW: 103,4 g****F: 8,1 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt |
|  | **75 Kcal****B: 0,6 g****T:0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem (GLU, PSZE, SEL)Udko pieczone , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (GLU, PSZE, SEL)Udko pieczone , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (GLU, PSZE, SEL)Udko pieczone , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (GLU, PSZE, SEL)Udko pieczone , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Rosół z makaronem (GLU, PSZE, SEL)Udko pieczone , (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **916,0 Kcal****B: 80,2 g****T: 33,0 g****WW: 74,1 g****F: 8,3 g** | **916,0 Kcal****B: 80,2 g****T: 33,0 g****WW: 74,1 g****F: 8,3 g** | **916,0 Kcal****B: 80,2 g****T: 33,0 g****WW: 74,1 g****F: 8,3 g** | **916,0 Kcal****B: 80,2 g****T: 33,0 g****WW: 74,1 g****F: 8,3 g** | **916,0 Kcal****B: 80,2 g****T: 33,0 g****WW: 74,1 g****F: 8,3 g** |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa(70g) Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Drzem owocowy 10 gHerbata  | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka drobiowa (70g)Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Drzem owocowy 10 gHerbata | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Szynka drobiowa (70g)Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Drzem owocowy 10 gHerbata | Chleb pszenny 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE)**Szynka drobiowa(70g) Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Drzem owocowy 10 gHerbata | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g (**GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Szynka drobiowa (70g) (70g) Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Drzem owocowy 10 gHerbata |
|  | **502,7 Kcal****B: 26,0 g****T: 8,4 g****WW: 79,0 g****F: 10,6 g** | **502,7 Kcal****B: 26,0 g****T: 8,4 g****WW: 79,0 g****F: 10,6 g** | **318,9 Kcal****B: 20,0 g****T: 8,2 g****WW: 39,5 g****F: 7,4 g** | **342,1 Kcal****B: 22,0 g****T: 7,9 g****WW: 46,1 g****F: 3,1 g** | **502,7 Kcal****B: 26,0 g****T: 8,4 g****WW: 79,0 g****F: 10,6 g** |
| KOLACJA II | Mix warzyw 100 g (SEL) |
|  |  | **37,0 Kcal****B: 1,5 g****T: 0,6 g****WW: 5,3 g****F: 2,3 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **2518,1 kcal****B: 158,2 g****T: 81,6 g****WW: 277,0 g****F: 32,3 g** | **2518,1 kcal****B: 158,2 g****T: 81,6 g****WW: 277,0 g****F: 32,3 g** | **1866,4 kcal****B: 132,9 g****T: 69,6 g****WW: 152,3 g****F: 28,5 g** | **2373,1 kcal****B: 155,4 g****T: 80,9 g****WW: 248,5 g****F: 21,9 g** | **2518,1 kcal****B: 158,2 g****T: 81,6 g****WW: 277,0 g****F: 32,3 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 22.12.2023 r.  |  | **DIETAOGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **ŚNIADANIA** | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)** Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) **(MLE**), Twaróg śmietankowy (70g)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml **(ML, PSZ)**Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE**Twaróg śmietankowy (70 g)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Twaróg śmietankowy (70g)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml (ML, PSZ)Chleb pszenny 3 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE),** Twaróg śmietankowy (70g)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 sz razowe 2 szt **( (GLU, PSZ)** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE),Twaróg śmietankowy (70g)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Drzem owocowy 10 gHerbata 200 ml  |
|  | **889,3 Kcal****B: 49,3 g****T: 33,4 g****WW: 94,1 g****F: 7,6 g** | **898,3 Kcal****B: 50,1 g****T: 32,6 g****WW: 99,0 g****F: 5,5 g** | **489,1 Kcal****B: 32,3 g****T: 22,2 g****WW: 36,7 g****F: 7,3 g** | **908, 0Kcal****B: 50,7 g****T: 33,4 g****WW: 98,2 g****F: 4,3 g** | **506,8 Kcal****B: 32,9 g****T: 21,9 g****WW: 44,3 g****F: 6,6 g** |
| **II ŚNIADANIA** | Jogurt 100 g (MLE) |
|  | **60,0 Kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD** | Krem z białych warzyw 300 ml **(SEL, MLE),**Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml  | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, MLE),Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, MLE),Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, MLE),Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Krem z białych warzyw 300 ml (SEL, MLE),Kotlety rybne 100 g (RYB, JAJ,GLU, PSZE)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** | **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** | **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** | **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** | **570,0 Kcal****B: 29,0 g****T: 19,1 g****WW: 70,7 g****F: 4,3 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Paprykarz (RYB, SEL)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)**Paprykarz (RYB, SEL) 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)**Paprykarz (RYB, SEL) 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)**Paprykarz (RYB, SEL)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)**Paprykarz (RYB, SEL) Ogórek kiszony (70g)Dżem owocowy 10 gKiełki (10g)Herbata z cytryną |
|  | **362,8 Kcal****B: 11,9 g****T: 14,2 g****WW: 45,9 g****F: 6,8 g** | **362,8 Kcal****B: 11,9 g****T: 14,2 g****WW: 45,9 g****F: 6,8 g** | **375,3 Kcal****B: 12,7 g****T: 17,2 g****WW: 38,4 g****F: 7,5 g** | **384,0 Kcal****B: 13,3 g****T: 13,4 g****WW: 55,5 g****F: 4,9 g** | **384,0 Kcal****B: 13,3 g****T: 13,4 g****WW: 55,5 g****F: 4,9 g** |
| **KOLACJA II** | Mix warzyw 100 g (SEL) |
|  |  | **37,0 Kcal****B: 1,5 g****T: 0,6 g****WW: 5,3 g****F: 2,3 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **1919,1 kcal****B: 96,0 g****T: 69,3 g****WW: 222,2 g****F: 23,3 g** | **1958,1 kcal****B: 96,8 g****T: 68,5 g****WW: 227,1 g****F: 18,9 g** | **1531,4 kcal****B: 79,8 g****T: 61,1 g****WW: 157,3 g****F: 21,4 g** | **1959,0 kcal****B: 98,8 g****T: 68,5 g****WW: 235,9 g****F: 15,8 g** | **1557,8 kcal****B: 81,0 g****T: 57,0 g****WW: 182,0 g****F: 18,1 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SOBOTA 23.12.2023 r.  |  | **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 10gPolędwica sopocka (70g)Kiełki 10 g 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 Polędwica sopocka (70g) Kiełki 10 g Rukola (30g)Herbata z cytryną  | Pieczywo razowe 3 szt **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Polędwica sopocka (70g) Kiełki 10 g 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 Polędwica sopocka (70g) Kiełki 10 g 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 Polędwica sopocka (70g)Kiełki 10 g Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **729,6 Kcal****B: 36,8 g** **T: 21,2 g****WW: 95,7 g****F: 7,3 g** | **729,6 Kcal****B: 36,8 g** **T: 21,2 g****WW: 95,7 g****F: 7,3 g** | **329,4 Kcal****B: 19,8 g****T: 10,0 g****WW: 38,3 g****F: 7,0 g** | **748,3 Kcal****B: 38,2 g****T: 21,2 g****WW: 99,8 g****F: 4,0 g** | **729,6 Kcal****B: 36,8 g** **T: 21,2 g****WW: 95,7 g****F: 7,3 g** |
| **II ŚNIADANIA** | Sok pomidorowy 200 ml  |
|  | **36,0 Kcal****B: 1,6 g** **T: 0,4 g****WW: 5,4 g****F: 2,2 g** |
| **OBIAD** | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL)**Pulpety w sosie śmietanowym (MLE, SEL, GLU, PSZE) Ryż (150g).Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml  | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Pulpety w sosie śmietanowym (MLE, SEL, GLU, PSZE) Ryż (150g).Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana300 ml **(SEL,)**Pulpety w sosie śmietanowym (MLE, SEL, GLU, PSZE) Ryż (150g).Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL,)**Pulpety w sosie śmietanowym (MLE, SEL, GLU, PSZE) Ryż (150g).Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml **(SEL,)** Pulpety w sosie śmietanowym (MLE, SEL, GLU, PSZE) Ryż (150g).Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **766,0 Kcal****B: 25,6 g****T: 36,0 g****WW: 83,9 g****F: 8,2** | **783,1 Kcal****B: 29,1 g****T: 33,5 g****WW: 88,4 g****F: 8,9 g** | **766,0 Kcal****B: 25,6 g****T: 36,0 g****WW: 83,9 g****F: 8,2** | **766,0 Kcal****B: 25,6 g****T: 36,0 g****WW: 83,9 g****F: 8,2** | **766,0 Kcal****B: 25,6 g****T: 36,0 g****WW: 83,9 g****F: 8,2** |
| **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)** drzem owocowy (10g ) ( 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)** drzem owocowy (10g 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)** drzem owocowy (10g 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)** drzem owocowy (10g Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **576,2 Kcal****B: 34,4 g****T: 29,2 g** **WW:41,8 g****F: 7,8 g** | **576,2 Kcal****B: 34,4 g****T: 29,2 g** **WW:41,8 g****F: 7,8 g** | **571,7 Kcal****B: 33,8 g****T: 29,5 g****WW: 39,3 g****F: 8,8 g** | **594,9 Kcal****B: 35,8 g****T: 29,2 g****WW:45,9 g****F: 4,5 g** | **597,4 Kcal****B: 35,8 g****T: 28,4 g****WW: 49,4 g****F: 5,9 g** |
| **KOLACJA II** | Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) |
|  |  | **93,0 Kcal****B: 1,2 g****T: 5,0 g****WW: 9,1 g****F: 0,2 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **2263,8 kcal****B: 99,6 g****T: 91,8 g****WW: 235,9 g****F: 25,7 g** | **2217,9 kcal****B: 103,1 g****T: 89,3 g****WW: 240,4 g****F: 26,2 g** | **1796,1 kcal****B: 82,0 g****T: 80,9 g****WW: 176,0 g****F: 26,4 g** | **2238,2 kcal****B: 102,4 g****T: 91,8 g****WW: 244,1 g** **F: 19,1 g** | **2222,0 kcal****B: 101,0 g****T: 91,0 g****WW: 243,5 g****F: 23,8 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NIEDZIELA 24.12.2023 |  | **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)**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)**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)**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 |
|  | **859,7 Kcal****B: 40,3 g****T: 35,0 g****WW: 91,9 g****F: 7,4 g** | **864,6 Kcal****B: 39,0 g****T: 32,6 g****WW: 99,5 g****F: 7,0 g** | **459,5 Kcal****B: 23,3 g****T: 23,8 g****WW: 34,5 g****F: 7,1 g** | **878,4 Kcal****B: 41,7 g****T: 35,0 g****WW: 96,0 g****F: 4,1 g** | **864,6 Kcal****B: 39,0 g****T: 32,6 g****WW: 99,5 g****F: 7,0 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 80g **(MLE)** |
|  | **48,0 Kcal****B: 3,4 g****T: 1,6 g****WW: 5,0 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD**  | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Ryż zapiekany z jabłkiem pod śmietanową pierzynką (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Ryż zapiekany z jabłkiem pod śmietanową pierzynką (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Ryż zapiekany z jabłkiem pod śmietanową pierzynką (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Ryż zapiekany z jabłkiem pod śmietanową pierzynką (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Ryż zapiekany z jabłkiem pod śmietanową pierzynką (150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **Kcal 616,0****B: 14,1 g****T: 39,3 g****WW: 55,3 g****F: 4,8** | **Kcal 616,0****B: 14,1 g****T: 39,3 g****WW: 55,3 g****F: 4,8** | **Kcal 616,0****B: 14,1 g****T: 39,3 g****WW: 55,3 g****F: 4,8** | **Kcal 616,0****B: 14,1 g****T: 39,3 g****WW: 55,3 g****F: 4,8** | **Kcal 616,0****B: 14,1 g****T: 39,3 g****WW: 55,3 g****F: 4,8** |
| **KOLACJA** | Barszczyk czerwony 200 ml (SEL)Paszteciki z pieczarkami 1 szt. (GLU, PSZE, MLE)Ryba po grecku 150 ml (RYB, SEL, GLU, PSZE)Pieczywo mieszane (GLU, PSZE) 2 szt. Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, PSZE, MLE) | Barszczyk czerwony 200 ml (SEL)Paszteciki z pieczarkami 1 szt. (GLU, PSZE, MLE)Ryba po grecku 150 ml (RYB, SEL, GLU, PSZE)Pieczywo mieszane (GLU, PSZE) 2 szt. Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, PSZE, MLE) | Barszczyk czerwony 200 ml (SEL)Paszteciki z pieczarkami 1 szt. (GLU, PSZE, MLE)Ryba po grecku 150 ml (RYB, SEL, GLU, PSZE)Pieczywo mieszane (GLU, PSZE) 2 szt. Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, PSZE, MLE) | Barszczyk czerwony 200 ml (SEL)Paszteciki z pieczarkami 1 szt. (GLU, PSZE, MLE)Ryba po grecku 150 ml (RYB, SEL, GLU, PSZE)Pieczywo mieszane (GLU, PSZE) 2 szt. Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, PSZE, MLE) | Barszczyk czerwony 200 ml (SEL)Paszteciki z pieczarkami 1 szt. (GLU, PSZE, MLE)Ryba po grecku 150 ml (RYB, SEL, GLU, PSZE)Pieczywo mieszane (GLU, PSZE) 2 szt. Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, PSZE, MLE) |
|  | **Kcal 870,0 kcal****B: 30,4g****T: 31,8 g****WW: 118,9 g** **F: 6,2** | **Kcal 870,0 kcal****B: 30,4g****T: 31,8 g****WW: 118,9 g** **F: 6,2** | **Kcal 870,0 kcal****B: 30,4g****T: 31,8 g****WW: 118,9 g** **F: 6,2** | **Kcal 870,0 kcal****B: 30,4g****T: 31,8 g****WW: 118,9 g** **F: 6,2** | **Kcal 870,0 kcal****B: 30,4g****T: 31,8 g****WW: 118,9 g** **F: 6,2** |
| **KOLACJA II** | Mandarynka 2 szt.  |
|  |  | **58,5 Kcal****B: 0,8 g****T: 0,3 g****WW: 12,1 g****F: 2,5 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **2452,2 kcal****B: 89,0 g****T:108,0 g****WW: 283,2 g****F: 20,2 g** | **2457,1kcal****B: 87,7 g****T: 105,6 g****WW: 290,8 g****F: 20,5 g** | **2052,0 kcal****B: 72,0 g****T: 96,8 g****WW: 225,8 g****F: 20,6 g** | **2470,9 kcal****B: 90, 4 g****T: 108,0 g****WW: 287,3 g****F: 17,6 g** | **2457,1kcal****B: 87,7 g****T: 105,6 g****WW: 290,8 g****F: 20,5 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