**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 g  Sałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)  Szczypiorek  Herbata z cytryną | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Chleb pszenny 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Polędwica sopocka (50g)  Dżem owocowy 10 g  Sałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)  Szczypiorek  Herbata 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 g  Sałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)  Szczypiorek  Herbata z cytryną | | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, **(GLU, PSZ, MLE)**  Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt**. (MLE**)  Polędwica sopocka (50g  Dżem owocowy 10 g  Sałata lodowa (30g) Rzodkiew biała (15g)  Szczypiorek  Herbata z cytryną  Jogurt 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 szt  Margaryna 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 g  Kawa 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 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)  Twaróg śmietankowy (50g) (MLE)  Drżem owocowy (10g)  Rukola 80 g, Rzodkiew (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)  Twaróg śmiatnkowy (50g) (MLE)  Drzem owocowy 10 g  Rukola 80 g, Rzodkiew (30g)  Kiełki 10 g  Kawa 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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Sałata (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 g  Pomidorki koktajlowe 20 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)**  Pasztet drobiowy 50 g Kiełki (10g), Polędwica sopocka (70g**)** Oliwki 20g Pomidorki koktajlowe 20 g  Herbata 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 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)**  Pasztet drobiowy 50 g  Pomidorki 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 g  Herbata 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 g  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)**  Polędwica sopocka 70 g  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)**  Polędwica drobiowa 70 g 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)**  Polędwica sopocka 70 g Ogórek kiszony (70g)  Kiełki (10g)  Drżem owocowy 10 g  Herbata 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 g  Herbata | | 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 g  Herbata | | 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 g  Herbata | | 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 g  Herbata | | 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 g  Herbata | |
|  | | **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) MLE  Pomidorki 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) MLE  Pomidorki 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) MLE  Pomidorki 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) MLE  Pomidorki 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) MLE  Pomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)  Drzem owocowy 10 g  Herbata 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 g  Herbata 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 g  Kiełki (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 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 | | 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