**Jadłospis**

**9.12.2023 r – 16.12.2023 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| SOBOTA 9.12.2023  | **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)Jajko gotowane 1 szt. Majonez (10g)Kiełki (5g), Sałata lodowa (30g)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)Jajko gotowane 1 szt.Kiełki (5g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt. **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)** Polędwica sopocka (50g)Jajko gotowane 1 szt. Majonez (10g)Kiełki (5g), Sałata lodowa (30g)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)Jajko gotowane 1 szt. Majonez (10g)Kiełki (5g), Sałata lodowa (30g)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)Jajko gotowane 1 szt. Majonez (10g)Kiełki (5g), Sałata lodowa (30g)Drżem 10 gHerbata z cytryną |
|  | **784,7 kcal****B: 35,9 g****T: 30,9 g****WW: 86,1 g****F: 6,7 g** | **784,7 kcal****B: 35,9 g****T: 30,9 g****WW: 86,1 g****F: 6,7 g** | **442,3 kcal****B: 22,1 g****T: 22,6 g****WW: 33,8 g****F: 6,8 g** | **800,2 kcal****B: 35,9 g****T: 30,9 g****WW: 86,1 g****F: 6,7 g** | **797,9 kcal****B: 35,9 g****T: 30,9 g****WW: 91,2 g****F: 7,0 g** |
| **II Śniadanie** | Mus owocowy w tubce 100 ml  | Jogurt naturalny 100g **(MLE)** | Mus owocowy w tubce 100 ml  |
|  | **28,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,0 g****WW: 7,0 g****F: 0,3 g** | **60.0 kcal****B: 4,3 g****T: 2,0 g****WW: 6,2 g****F: 0,0 g** | **28,0 kcal****B: 1,0 g****T: 0,0 g****WW: 7,0 g****F: 0,3 g** |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa **(SEL)**Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – koperkowym (100g**) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna (150g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – koperkowym (100g) **(JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ziemniaki z koperkiem (200g)Buraczki prażone na maśle (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – koperkowym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka wielowarzywna 150g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – koperkowym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa ryżowa (SEL)Pulpety wieprzowe z warzywami w sosie śmietanowo – koperkowym (100g) (JAJ, GLU, PSZE, SEL, MLE)Ziemniaki z koperkiem (200g)Surówka z marchwi i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **650,0 kcal****B: 18,4 g****T: 31,7 g****WW: 72,8 g****F: 7,5 g** | **647,0 kcal****B: 19,1 g****T: 31,6 g****WW: 73,9 g****F: 6,7 g** | **650,0 kcal****B: 18,4 g****T: 31,7 g****WW: 72,8 g****F: 7,5 g** | **604,0 kcal****B: 17,8 g****T: 26,8 g****WW: 74,2 g****F: 7,3 g** | **604,0 kcal****B: 17,8 g****T: 26,8 g****WW: 74,2 g****F: 7,3 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt **(GLU, PSZE)** Chleb razowy 2 sztMargaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (50g) **(MLE, JAJ)** 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)** Pasztet drobiowy (50g) 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)** Pasztet drobiowy (50g) 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)** Pasztet drobiowy (50g) 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)** Pasztet drobiowy (50g)**,**Roszponka(30g), Pomidorki koktajlowe (50g)Herbata 200 ml  |
|  | **411,3 kcal****B: 15,4 g****T: 19,5 g****WW: 41,4 g****F: 6,9 g** | **411,3 kcal****B: 15,4 g****T: 19,5 g****WW: 41,4 g****F: 6,9 g** | **406,8 kcal****B: 14,8 g****T: 19,8 g****WW: 38,9 g****F: 7,9 g** | **430,0 kcal****B: 16,8 g****T: 19,5 g****WW: 45,5 g****F: 3,6 g** | **420,3 kcal****B: 16,4 g****T: 18,7 g****WW: 46,3 g****F: 4,8 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** | **1911,0 kcal****B: 72,2 g****T: 82,7 g****WW: 212,6 g****F: 23,7 g** | **1908,0 kcal****B: 72,9 g****T: 82,6 g****WW: 213,7 g****F: 22,9 g** | **1596,1 kcal****B: 61,1 g****T: 76,7 g****WW: 157,0 g****F: 24,5 g** | **1899,2 kcal****B: 73,0 g****T: 77,8 g****WW: 218,1 g****F: 20,2 g** | **1887,2 kcal****B: 72,6 g****T: 77,0 g****WW: 217,0 g****F: 21,4 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **DIETA OGÓLNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **CUKRZYCOWA** | **WĄTROBOWA** | **WYSOKOKALORYCZNA** |
| **NIEDZIELA 10.12.2023**  | **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 |
|  |  | **761,9 kcal****B: 45,7 g****T: 21,4 g****WW: 92,0 g****F: 9,9 g** | **770,9 kcal****B: 46,7 g****T: 20,6 g****WW: 96,9 g****F: 7,8 g** | **422,7 kcal****B: 32,0 g****T: 13,4 g****WW: 39,4 g****F: 9,6 g** | **780,6 kcal****B: 47,1 g****T: 21,4 g****WW: 96,1 g****F: 6,6 g** | **784,1 kcal****B: 46,7 g****T: 20,6 g****WW: 102,0 g****F: 8,1 g** |
|  | **II Śniadanie** | Grejfrut ¼ szt.  |
|  |  | **22.0 kcal****B: 0,3 g****T: 0,1 g****WW: 4,3 g****F: 1,0 g** |
|  | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Potrawka z kurczaka w kremowym sosie warzywnym (150 g) **(GLU, PSZE, SEL, MLE)**Ryż (150g) **(MLE)**Surówka z marchewki (100g) **(MLE)**Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie warzywnym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)Marchewka gotowana (100g) (MLE)Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie warzywnym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)Surówka z marchewki (100g) (MLE)Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie warzywnym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)Surówka z marchewki (100g) (MLE)Woda z cytryną | Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU,PSZE)Potrawka z kurczaka w kremowym sosie warzywnym (150 g) (GLU, PSZE, SEL, MLE)Ryż (150g) (MLE)Surówka z marchewki (100g) (MLE)Woda z cytryną |
|  |  | **698,0 kcal****B: 48,2 g****T: 17,8 g****WW: 84,2 g****F: 6,8 g** | **642,0 kcal****B: 47,4 g****T: 12,7 g****WW: 84,2 g****F: 6,5 g** | **698,0 kcal****B: 48,2 g****T: 17,8 g****WW: 84,2 g****F: 6,8 g** | **698,0 kcal****B: 48,2 g****T: 17,8 g****WW: 84,2 g****F: 6,8 g** | **698,0 kcal****B: 48,2 g****T: 17,8 g****WW: 84,2 g****F: 6,8 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 |
|  |  | **347,4 kcal****B: 19,7 g****T: 12,4 g****WW: 36,9 g****F: 5,9 g** | **347,4 kcal****B: 19,7 g****T: 12,4 g****WW: 36,9 g****F: 5,9 g** | **342,9 kcal****B: 19,1 g****T: 12,7 g****WW: 34,4 g****F: 6,9 g** | **366,1 kcal****B: 21,1 g****T: 12,4 g****WW: 41,0 g****F: 2,6 g** | **387,0 kcal****B: 25,3 g****T: 13,8 g****WW: 38,0 g****F: 5,9 g** |
|  | KOLACJA II | Sok pomidorowy 200 ml |
|  |  | **45,0 kcal****B: 2,0 g****T: 0,5 g****WW: 6,2 g****F: 2,8 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **1874,3 kcal****B: 115,9 g****T: 52,2 g****WW: 223,6 g****F: 26,4 g** | **1827,3 kcal****B: 116,1 g****T: 46,3 g****WW: 228,5 g****F: 24,0** | **1490,1 kcal****B: 101,6 g****T: 44,5 g****WW: 168,5 g****F: 27,1** | **1881,7 kcal****B: 118,7 g****T: 52,2 g** **WW: 231,8 g****F: 19,8 g**  | **1936,1 kcal****B: 122,5 g****T: 52,7 g** **WW: 234,7 g** **F: 24,6 g** |
| **PONIEDZIAŁEK 11.12.2023** |  | **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) Pasta jajeczna z makrelą (50g) **(JAJ, GOR,RYB)**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) Pasta jajeczna z makrelą (50g) **(JAJ, GOR, RYB)**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) Pasta jejeczna z makrelą (50g) **(JAJ, GOR, RYB**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) Pasta jejeczna z makrelą (G)**(JAJ, GOR, RYB)**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) Pasta jajeczna z makrelą **(JAJ, GOR, RYB)**Ogórek zielony 50 gSałata (20g)Kawa zbożowa |
|  | **777,7 kcal****B: 41,3 g****T: 26,1 g****WW: 88,7 g****F: 8,3 g** | **786,7 kcal****B: 42,3 g****T: 25,3 g****WW: 93,6 g****F: 6,2 g** | **438,5 kcal****B: 27,6 g****T: 18,1 g****WW: 36,1 g****F: 8,0 g** | **796,4 kcal****B: 42,7 g****T: 26,1 g****WW: 92,8 g****F: 5,0 g** | **786,7 kcal****B: 42,3 g****T: 25,3 g****WW: 93,6 g****F: 6,2 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt. |
|  | **75.0 kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos myśliwski na kiełbasie **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) (GLU, PSZE)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Kurczak w sosie warzywno - śmietanowym (GLU,PSZE,MLE, SEL)Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Marchewka gotowana (100g) Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml (**SEL, GLU,PSZE)**Sos myśliwski na kiełbasie **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos myśliwski na kiełbasie **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml **(SEL, GLU,PSZE)**Sos myśliwski na kiełbasie **(GLU,PSZE,)**Makaron (100g) **(GLU, PSZE)**Marchewka gotowana (100g)Woda z cytryną 200 ml |
|  | **630.0 kcal****B: 32,9 g****T: 26,0 g****WW: 67,3 g****F: 6,1 g** | **649.0 kcal****B: 37,7 g****T: 19,7 g****WW: 79,3 g****F: 6,4 g** | **630.0 kcal****B: 32,9 g****T: 26,0 g****WW: 67,3 g****F: 6,1 g** | **630.0 kcal****B: 32,9 g****T: 26,0 g****WW: 67,3 g****F: 6,1 g** | **665.0 kcal****B: 33,7 g****T: 26,2 g****WW: 75,3 g****F: 6,0 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 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)**Serek topiony (10g) **(MLE)**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)**Serek topiony (10g) **(MLE)**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)**Serek topiony (10g) **(MLE)**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)**Serek topiony (10g) **(MLE)**Polędwica sopocka (60g),Rzodkiew (30g), Sałata lodowa (30g)Herbata z cytryną 200 ml  |
|  | **343,7 kcal****B: 19,5 g****T: 12,3 g****WW: 36,5 g****F: 6,5 g** | **343,7 kcal****B: 19,5 g****T: 12,3 g****WW: 36,5 g****F: 6,5 g** | **339,2 kcal****B: 18,9 g****T: 12,6 g****WW: 34,0 g****F: 7,5 g** | **362,4 kcal****B: 20,9 g****T: 12,3 g****WW: 40,6 g****F: 3,2 g** | **343,7 kcal****B: 19,5 g****T: 12,3 g****WW: 36,5 g****F: 6,5 g** |
| **KOLACJA II** | Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) |
|  |  | **93,0 kcal****B: 1,0 g****T: 5,0 g****WW: 9,0 g****F: 0,4 g** |
|  | **PODSUMOWANIE** | **1919,4 kcal****B: 95,3 g****T: 70,0 g****WW: 216,7 g****F: 24,3 g** | **1947,4 kcal****B: 101,1 g** **T: 62,3 g****WW: 233,6 g** **F: 22,5 g** | **1575,7 kcal****B: 81,0 g****T: 62,3 g** **WW: 161,6 g****F: 25,0 g** | **1956,8 kcal****B: 98,1 g****T:70,0 g****WW:****F: 17,7 g** | **1963,4 kcal****B: 97,1 g** **T: 69,4 g****WW: 229,6 g****F: 22,1 g** |
| WTOREK 12.12.2023 |  | **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)**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 |
|  | **850,2 kcal****B: 44,2 g****T: 30,9 g****WW: 94,5 g****F: 7,5 g** | **850,2 kcal****B: 44,2 g****T: 30,9 g****WW: 94,5 g****F: 7,5 g** | **450,0 kcal****B: 27,2 g****T: 19,7 g****WW: 37,1 g****F: 7,2 g** | **868,9 kcal****B: 45,6 g****T: 30,9 g****WW: 98,6 g****F: 4,2 g** | **850,2 kcal****B: 44,2 g****T: 30,9 g****WW: 94,5 g****F: 7,5 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 kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL)Pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym (SEL, GLU, PSZE)Ryż (100g) (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml  | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL)Pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym (SEL, GLU, PSZE)Ryż (100g) (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL)Pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym (SEL, GLU, PSZE)Ryż (100g) (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL)Pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym (SEL, GLU, PSZE)Ryż (100g) (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL)Pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym (SEL, GLU, PSZE)Ryż (100g) (MLE) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL)Woda z cytryną 200 ml |
|  | **714,0 kcal****B: 35,8 g****T: 14,1 g****WW: 110,4 g****F: 7,3 g** | **714,0 kcal****B: 35,8 g****T: 14,1 g****WW: 110,4 g****F: 7,3 g** | **714,0 kcal****B: 35,8 g****T: 14,1 g****WW: 110,4 g****F: 7,3 g** | **714,0 kcal****B: 35,8 g****T: 14,1 g****WW: 110,4 g****F: 7,3 g** | **714,0 kcal****B: 35,8 g****T: 14,1 g****WW: 110,4 g****F: 7,3 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 |
|  | **342,4 kcal****B: 21,2 g****T: 10,1 g****WW: 41,5 g****F: 6,2 g** | **342,4 kcal****B: 21,2 g****T: 10,1 g****WW: 41,5 g****F: 6,2 g** | **337,9 kcal****B: 20,6 g****T: 10,4 g****WW: 39,0 g****F: 7,2 g** | **361,1 kcal****B: 22,6 g****T: 10,1 g****WW: 45,6 g****F: 2,9 g** | **342,4 kcal****B: 21,2 g****T: 10,1 g****WW: 41,5 g****F: 6,2 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** |  **2083,0 kcal****B: 106,7 g****T: 65,6 g****WW: 278,8 g** **F: 23,0 g** |  **2083,0 kcal****B: 106,7 g****T: 65,6 g****WW: 278,8 g** **F: 23,0 g** | **1678,3 kcal****B: 89,1 g** **T: 46,6 g****WW: 218,9 g** **F: 23,7 g** | **2120,4 kcal****B: 109,5 g****T: 57,5 g****WW: 287,0 g****F: 16,4 g** |  **2083,0 kcal****B: 106,7 g****T: 65,6 g****WW: 278,8 g** **F: 23,0 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 13.12.2023 |  | **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)**Parówki wieprzowe 2 szt. (SEL, GOR) 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)**Parówki wieprzowe 2 szt. (SEL, GOR) 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)**Parówki wieprzowe 2 szt. (SEL, GOR) 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)**Parówki wieprzowe 2 szt. (SEL, GOR) 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)**Parówki wieprzowe 2 szt. (SEL, GOR) Ser żółty (40)Sałata (20g) Rzodkiew biała (30g)Herbata z cytryną |
|  | **1145,6 kcal****B: 45,4 g****T: 59,7 g****WW: 102,3 g****F: 7,0 g** | **1145,6 kcal****B: 45,4 g****T: 59,7 g****WW: 102,3 g****F: 7,0 g** | **677,7 kcal****B: 26,1 g****T: 47,9 g****WW: 32,3 g****F: 6,4 g** | **1161,1 kcal****B: 46,6 g****T: 59,5 g****WW: 106,7 g****F: 4,1 g** | **1145,6 kcal****B: 45,4 g****T: 59,7 g****WW: 102,3 g****F: 7,0 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jabłko 1 szt |
|  | **75.0 kcal****B: 0,6 g****T: 0,6 g****WW: 15,2 g****F: 3,0 g** |
| **OBIAD** | Zupa krem marchewkowy z soczewicą (GLU, PSZE, SEL)Kotlety rybne z warzywami, (100g) (RYB, JAJ, SEL)Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem marchewkowy (SEL)Kotlety rybne z warzywami, (100g) (RYB, JAJ, SEL)Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z marchewki (100g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem marchewkowy z soczewicą (GLU, PSZE, SEL)Kotlety rybne z warzywami, (100g) (RYB, JAJ, SEL)Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem marchewkowy z soczewicą (GLU, PSZE, SEL)Kotlety rybne z warzywami, (100g) (RYB, JAJ, SEL)Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml | Zupa krem marchewkowy z soczewicą (GLU, PSZE, SEL)Kotlety rybne z warzywami, (100g) (RYB, JAJ, SEL)Ziemniaki z koperkiem (150g), Surówka z kapusty białej (100g)Surówka z marchewki (50g)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **548,0 kcal****B: 24,7 g****T: 18,1 g****WW: 68,9 g****F: 8,3 g** | **516.0 kcal****B: 23,9 g****T: 15,6 g****WW: 66,1 g****F: 8,1 g** | **548,0 kcal****B: 24,7 g****T: 18,1 g****WW: 68,9 g****F: 8,3 g** | **548,0 kcal****B: 24,7 g****T: 18,1 g****WW: 68,9 g****F: 8,3 g** | **548,0 kcal****B: 24,7 g****T: 18,1 g****WW: 68,9 g****F: 8,3 g** |
| KOLACJA | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Ser żółty 60g **(MLE)**Szynka konserwowa (70g) 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)** Szynka konserwowa (70g)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)** Szynka konserwowa (70g)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)**Szynka konserwowa (70g) 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)Szynka konserwowa (70g) Ogórek zielony 70 g, Rukola 30 g Herbata |
|  | **605,0 kcal****B: 38,3 g****T: 30,8 g****WW: 41,7 g****F: 4,1 g** | **605,0 kcal****B: 38,3 g****T: 30,8 g****WW: 41,7 g****F: 4,1 g** | **591,5 kcal****B: 36,7 g****T: 39,1 g****WW: 34,3 g****F: 7,2 g** | **614,7 kcal****B: 38,7 g****T: 31,6 g****WW: 40,9 g****F: 2,9 g** | **605,0 kcal****B: 38,3 g****T: 30,8 g****WW: 41,7 g****F: 4,1 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** | **2410,6 kcal****B: 110,5 g****T: 109,8 g****WW: 233,4 g****F: 24,7 g** | **2378,6 kcal****B: 109,7 g****T: 107,3 g****WW: 230,6 g****F: 24,5 g** | **1929,2 kcal****B: 89,6 g****T: 106,3 g****WW: 156,0 g****F: 27,2 g** | **2435,8 kcal****B: 112,1 g****T: 110,4 g****WW: 237,0 g****F: 20,6 g** | **2410,6 kcal****B: 110,5 g****T: 109,8 g****WW: 233,4 g****F: 24,7 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 14.12.2023  |  | **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%) **(MLE**), Paprykarz 70 g (RYB, SEL)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**Paprykarz 70 g (RYB, SEL)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),** Paprykarz 70 g (RYB, SEL)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),** Paprykarz 70 g (RYB, SEL)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), Paprykarz 70 g (RYB, SEL)Ser żółty (50g) MLEPomidorki koktajlowe (50g) Mix sałat (30g)Herbata 200 ml  |
|  | **923,8 kcal****B: 43,3 g****T: 38,5 g****WW: 96,9 g****F: 8,1 g** | **932,8 kcal****B: 44,3 g****T: 37,7 g****WW: 101,8 g****F: 6,0 g** | **523,6 kcal****B: 26,3 g****T: 27,3 g****WW: 39,5 g****F: 7,8 g** | **942,5 kcal****B: 44,7 g****T: 38,5 g****WW: 101,0 g****F: 4,8 g** | **923,8 kcal****B: 43,3 g****T: 38,5 g****WW: 96,9 g****F: 8,1 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** | Zupa pieczarkowa zbielana 300 ml **(SEL, MLE),**Pieczeń rzymska z jajkiem pieczona w sosie pieczeniowym (150g)**(SEL, MLE, GLU, PSZ JAJ)**Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml  | Zupa ziemniaczana zbielana 300 ml (SEL, MLE),Pieczeń rzymska pieczona w sosie pieczeniowym (150g)(SEL, MLE, GLU, PSZ JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zbielana 300 ml (SEL, MLE),Pieczeń rzymska z jajkiem pieczona w sosie pieczeniowym (150g)(SEL, MLE, GLU, PSZ JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zbielana 300 ml (SEL, MLE),Pieczeń rzymska z jajkiem pieczona w sosie pieczeniowym (150g)(SEL, MLE, GLU, PSZ JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml | Zupa pieczarkowa zbielana 300 ml (SEL, MLE),Pieczeń rzymska z jajkiem pieczona w sosie pieczeniowym (150g)(SEL, MLE, GLU, PSZ JAJ)Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z pora, marchewki i jabłka (100g) (MLE)Woda z cytryną 250 ml |
|  | **655.0 kcal****B: 26,1 g****T: 28,9 g****WW: 69,8 g****F: 5,0 g** | **742,0 kcal****B: 31,1 g****T: 40,6 g****WW: 59,7 g****F: 3,0 g** | **655.0 kcal****B: 26,1 g****T: 28,9 g****WW: 69,8 g****F: 5,0 g** | **655.0 kcal****B: 26,1 g****T: 28,9 g****WW: 69,8 g****F: 5,0 g** | **655.0 kcal****B: 26,1 g****T: 28,9 g****WW: 69,8 g****F: 5,0 g** |
| **KOLACJA** | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dżem owocowy 10g Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt **(GLU, PSZ)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dżem owocowy 10 gHerbata z cytryną | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Serek topiony 10 g **(MLE)**Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Kiełki (10g)Dzem owocowy 10 g Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)Dżem owocowy 10 gKiełki (10g)Herbata z cytryną |
|  | **474,5 kcal****B: 20,8 g****T: 21,7 g****WW: 48,4 g****F: 6,7 g** | **474,5 kcal****B: 20,8 g****T: 21,7 g****WW: 48,4 g****F: 6,7 g** | **470,0 kcal****B: 20,2 g****T: 22,0 g****WW: 45,9 g****F: 7,7 g** | **483.5 kcal****B: 21,8 g****T: 20,9 g****WW: 53,3 g****F: 4,6 g** | **483.5 kcal****B: 21,8 g****T: 20,9 g****WW: 53,3 g****F: 4,6 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** | **2150,3 kcal****B: 96,0 g** **T: 91,7 g****WW: 226,6 g****F: 22,1 g** | **2246,3 kcal****B: 102,0 g****T: 102,6 g****WW: 221,4 g****F: 18,0 g** | **1745,6 kcal****B: 78,2 g****T: 80,8 g****WW: 222,5 g****F: 22,8 g** | **2178,0 kcal****B: 98,4 g****T: 90,9 g****WW: 235,6 g****F: 16,7 g** | **2099,3 kcal****B: 97,0 g****T: 90,9 g** **WW: 231,5 g****F:20,0 g**  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 15.12.2023 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 10gSerek topiony 10 g **(MLE)** Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (70g) (MLE) 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 Serek topiony 10 g **(MLE)**Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (70g) (MLE) Kiełki 10 g 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)**Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (70g) (MLE) 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 Serek topiony 10 g **(MLE)**Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (70g) (MLE) 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)**Drżem owocowy 10g Serek topiony 10 g **(MLE)**Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (70g) (MLE) Kiełki 10 g Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **772,2 kcal****B: 36,6 g****T: 25,2 g****WW: 98,3 g****F: 7,6 g** | **772,2 kcal****B: 36,6 g****T: 25,2 g****WW: 98,3 g****F: 7,6 g** | **372,0 kcal****B: 19,6 g****T: 14,0 g****WW: 40,9 g****F: 7,3 g** | **790,9 kcal****B: 38,0 g****T: 25,2 g****WW: 102,4 g****F: 4,3 g** | **772,2 kcal****B: 36,6 g****T: 25,2 g****WW: 98,3 g****F: 7,6 g** |
| **II ŚNIADANIA** | Sok pomidorowy 200 ml  |
|  | **45,0 kcal****B: 2,0 g****T: 0,5 g****WW: 6,2 g****F: 2,8 g** |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa zabielana z ryżem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Śledź w śmietanie (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z kapusty białej (100g)Woda z cytryną 250 ml  | Zupa grysikowa 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybne (100g) (RYB, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Mini marchewka prażona na maśle (100 g) **(MLE)**Woda z cytryną 250 ml | Zupa pomidorowa zabielana z ryżem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Śledź w śmietanie (RYB, MLE)Ziemniaki z koperkiem (150g). Surówka z kapusty białej (100g) **(SEL)**Woda 250 ml | Zupa pomidorowa zabielana z ryżem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Śledź w śmietanie (100g) (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z modrej kapusty (100g) **(SEL)**Woda z cytryną 200 ml | Zupa pomidorowa zabielana z ryżem 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Kotlety rybne (RYB, JAJ) (100g) Ziemniaki z koperkiem (150g)., Surówka z kapusty białej (100g) **(SEL)**Woda z cytryną 200 ml  |
|  | **867,0 kcal****B: 30,8 g****T: 43,7 g****WW: 88,7 g****F: 8,0 g** | **639,0 kcal****B: 20,1 g****T: 22,5 g****WW: 90,7 g****F: 6,0 g** | **867,0 kcal****B: 30,8 g****T: 43,7 g****WW: 88,7 g****F: 8,0 g** | **867,0 kcal****B: 30,8 g****T: 43,7 g****WW: 88,7 g****F: 8,0 g** | **857,0 kcal****B: 20,1 g****T: 49,4 g****WW: 86,8 g****F: 10,0 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)** Drżem 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)** Drżem 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)** Drżem 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)** Drżem owocowy (10g Rzodkiew biała (70g), Rukola (30g)Herbata z cytryną |
|  | **416,0 kcal****B: 20,3 g****T: 18,7 g****WW: 41,0 g****F: 6,9 g** | **416,0 kcal****B: 20,3 g****T: 18,7 g****WW: 41,0 g****F: 6,9 g** | **411,5 kcal****B: 19,7 g****T: 19,0 g****WW: 38,5 g****F: 7,9 g** | **434,7 kcal****B: 21,7 g****T: 18,7 g****WW: 45,1 g****F: 3,6 g** | **425,0 kcal****B: 21,3 g****T: 17,9 g****WW: 45,9 g****F: 4,8 g** |
| **KOLACJA II** | Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) |
|  |  | **93,0 kcal****B: 1,0 g****T: 5,0 g****WW: 9,0 g****F: 0,4 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PODSUMOWANIE** | **2193,2 kcal****B: 90,7 g****T: 93,1 g****WW: 243,2 g****F: 25,7 g** | **1965,2 kcal****B: 80,0 g****T: 71,9 g****WW: 245,2 g****F: 23,7 g** | **1788,5 kcal****B: 73,1 g****T: 82,2 g****WW: 183,3 g****F: 26,4 g** | **2230,6 kcal****B: 93,5 g****T: 93,1 g****WW: 251,4 g****F: 19,1 g** | **2192,2 kcal****B: 104,0 g****T: 98,0 g****WW: 246,2 g****F: 25,6 g** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SOBOTA 16.12.2023 |  | **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)**Polędwica 70 g  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)**Polędwica (70g) 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)**Polędwica (70g) 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 |
|  | **948,7 kcal****B: 55,0 g****T: 38,0 g****WW: 92,2 g****F: 7,4 g** | **980,6 kcal****B: 55,0 g****T: 38,0 g****WW: 100,2 g****F: 7,4 g** | **548,5 kcal****B: 38,0 g****T: 26,8 g****WW: 34,8 g****F: 7,3 g** | **967,4 kcal****B: 56,4 g****T: 38,0 g****WW: 96,3 g****F: 4,1 g** | **1025,3 kcal****B: 55,1 g****T: 38,0 g****WW: 111,3 g****F: 7,4 g** |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt 80g **(MLE)** |
|  | **48,0 kcal****B: 2,9 g****T: 2,2 g****WW: 4,1 g****F: 0,0 g** |
| **OBIAD**  | Zupa Koperkowa zabielana 300 ml **(SEL, GLU, PSZ)**Gulasz z szynki w sosie 120 g **(GLU, PSZE)**Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 150 g Woda z cytryną  | Zupa Koperkowa zabielana 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Gulasz z szynki w sosie 120 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 150 g Woda z cytryną | Zupa Koperkowa zabielana 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Gulasz z szynki w sosie 120 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 150 g Woda z cytryną | Zupa Koperkowa zabielana 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Gulasz z szynki w sosie 120 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 150 g Woda z cytryną | Zupa Koperkowa zabielana 300 ml (SEL, GLU, PSZ)Gulasz z szynki w sosie 120 g (GLU, PSZE)Kasza jęczmienna 150 g (GLU, PSZE)Buraczki 150 g Woda z cytryną |
|  | **649,0 kcal****B: 19,9 g****T: 31,7 g****WW: 76,1 g****F: 6,0 g** | **649,0 kcal****B: 19,9 g****T: 31,7 g****WW: 76,1 g****F: 6,0 g** | **649,0 kcal****B: 19,9 g****T: 31,7 g****WW: 76,1 g****F: 6,0 g** | **649,0 kcal****B: 19,9 g****T: 31,7 g****WW: 76,1 g****F: 6,0 g** | **649,0 kcal****B: 19,9 g****T: 31,7 g****WW: 76,1 g****F: 6,0 g** |
| **KOLACJA** | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt.Szynka wieprzowa (70g) Rukola (30g), Kiełki (10g)Herbata  | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt.Szynka wieprzowa (70g) Rukola (30g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt.Szynka wieprzowa (70g) Rukola (30g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Jajko gotowane 1 szt.Szynka wieprzowa (70g) Rukola (30g), Kiełki (10g)Herbata | Pieczywo mieszane pszenno - razowe 80g **(GLU,PSZ),** Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**Dżem owocowy 10 g Jajko gotowane 1 szt.Szynka wieprzowa (70g) Rukola (30g), Kiełki (10g)Herbata |
|  | **409,9 kcal****B: 27,0 g****T: 14,9 g****WW: 41,3 g****F: 3,9 g** | **409,9 kcal****B: 27,0 g****T: 14,9 g****WW: 41,3 g****F: 3,9 g** | **396,4 kcal****B: 25,4 g****T: 16,0 g****WW: 33,9 g****F: 7,0 g** | **409,9 kcal****B: 27,0 g****T: 14,9 g****WW: 41,3 g****F: 3,9 g** | **423,1 kcal****B: 27,0 g****T: 14,9 g****WW: 46,4 g****F: 4,2 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** | **2092,6 kcal****B: 106,3 g****T: 87,4 g****WW: 219,0 g****F: 19,6 g** | **2124,5 kcal****B: 106,3 g****T: 87,4****WW: 229,0 g****F: 17,3** | **1678,54 kcal****B: 87,7 g****T: 77,3 g****WW: 154,2 g****F: 22,6 g** | **2111,3 kcal****B: 107,7 g****T: 80,2 g****WW: 223,1 g****F: 16,3 g** | **2182,4 kcal****B: 106,4 g****T: 87,4 g****WW: 243,2 g****F: 19,9 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