**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 g  Herbata 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 szt  Margaryna 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 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 | |
|  |  | | **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 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)  Pasta jajeczna z makrelą (50g) **(JAJ, GOR, RYB)**  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)  Pasta jejeczna z makrelą (50g) **(JAJ, GOR, RYB**  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)  Pasta jejeczna z makrelą (G)**(JAJ, GOR, RYB)**  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)  Pasta jajeczna z makrelą **(JAJ, GOR, RYB)**  Ogórek zielony 50 g  Sałata (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 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 | |
|  | **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 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 | |
|  | **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) 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**  Paprykarz 70 g (RYB, SEL)  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),**  Paprykarz 70 g (RYB, SEL)  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),**  Paprykarz 70 g (RYB, SEL)  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),  Paprykarz 70 g (RYB, SEL)  Ser żółty (50g) MLE  Pomidorki 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 g  Herbata z cytryną | | | Chleb razowy 3 szt **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)  Kiełki (10g)  Serek topiony 10 g **(MLE)**  Herbata z cytryną | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet drobiowy (100g)**(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)  Kiełki (10g)  Dzem owocowy 10 g  Herbata z cytryną | | Chleb mieszany pszenno – żytni 80 g **(GLU, PSZE)**  Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. **(MLE)**  Pasztet drobiowy (100g**)(SEL, SOJ,MLE,)** Ogórek kiszony (70g)  Dżem owocowy 10 g  Kiełki (10g)  Herbata z cytryną | | |
|  | **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 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)**  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