

WIM w Legionowie		Jadłospisy za okres od dnia 01. 12. 2023 do dnia 10.12.2023			
		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Mus brzoskwinowy b/c 10 g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny kanapkowy Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Papryka czerwona 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny kanapkowy Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Sałata 40g Szpinak baby 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny kanapkowy Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Papryka czerwona 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z malin 10 g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny kanapkowy Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Papryka czerwona 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Jogurt naturalny 2% tł. 150g (<u>MLE</u> ,) Orzechy 25 g (<u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>)	Ciasteczka maślane 30 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL</u> ,) Łosoś pieczony w sosie bazylowym 150 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Surówka żydowska 100 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany z sezamem 100 g (<u>SEZ</u> ,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL</u> ,) Łosoś pieczony w sosie bazylowym 150 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 200 g (<u>SEZ</u> ,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL</u> ,) Łosoś pieczony w sosie bazylowym 150 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Surówka żydowska 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 350 ml (<u>SEL</u> ,) Łosoś pieczony w sosie bazylowym 150 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Surówka żydowska 100 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany z sezamem 100 g (<u>SEZ</u> ,) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Sok marchwiowy 200ml Wafle ryżowe 40g	Sok warzywno - owocowy (marchew, jabłko, banan) 200ml
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Makreła miksowana 30g (<u>RYB</u> ,) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> ,) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Makreła miksowana 30g (<u>RYB</u> ,) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> ,) Roszponka 40g Rukola 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Makreła miksowana 30g (<u>RYB</u> ,) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Masło 15g (<u>MLE</u> ,) Makreła miksowana 30g (<u>RYB</u> ,) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> ,) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl borówkowy na kefirze b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,) Ciasteczka zbożowe 30g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u>)			
		E: 2350.60 kcal; B: 102.15 g; T: 83.70 g; W: 306.32 g W tym cukry: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 6,21 g;	E: 2099.07 kcal; B: 100.77 g; T: 78,90 g; W: 298,84g W tym cukry: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 5.80 g;	E: 2559.90 kcal; B: 119.22 g; T: 87.20 g; W: 344.44 g W tym cukry: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 7.99 g;	E: 2554.90 kcal; B: 115.17 g; T: 85.29 g; W: 331.48 g W tym cukry: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.21 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z jaja i awokado 30 g (<u>JAJ, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, </u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Pomidorki koktajlowe 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z jaja i awokado 30 g (<u>JAJ, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, </u>) Sałata 40 g Roszponka 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z jaja i awokado 30 g (<u>JAJ, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Pomidorki koktajlowe 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z jaja i awokado 30 g (<u>JAJ, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, </u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Pomidorki koktajlowe 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Grejpfrut 150g	Serek homogenizowany, waniliowy 150 g (<u>MLE, </u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL, </u>) Szynka wieprzowa pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GOR, SOJ, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, SEZ, ORZ </u>) Sałata z jogurtem 100 g (<u>SEL, </u>) Kalafior gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL, </u>) Szynka wieprzowa pieczona w sosie ziołowym 150 g (<u>GOR, SOJ, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, SEZ, ORZ </u>) Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL, </u>) Szynka wieprzowa pieczona w sosie chrzanowym 150 g (<u>GOR, SOJ, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, SEZ, ORZ </u>) Sałata z jogurtem 200 g (<u>SEL, </u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL, </u>) Szynka wieprzowa pieczona w sosie ziołowym 150 g (<u>GOR, SOJ, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, SEZ, ORZ </u>) Sałata z jogurtem 100 g (<u>SEL, </u>) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Serek wiejski 200g (<u>MLE, </u>) Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chrupki kukurydziane 30g
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z gotowanych warzyw z pomidorami 30 g (<u>ORZ, SEZ, SEL, </u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, </u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z gotowanych warzyw z pomidorami 30 g (<u>ORZ, SEZ, SEL, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU, </u>) Cykoria 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z gotowanych warzyw z pomidorami 30 g (<u>ORZ, SEZ, SEL, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR, </u>) Pasta z gotowanych warzyw z pomidorami 30 g (<u>ORZ, SEZ, SEL, </u>) Masło 15g (<u>MLE, </u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, </u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT, </u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kisiel z owoców leśnych b/c 200 ml Wafle ryżowe 30g			
		E: 2382.09 kcal; B: 119.18 g; T: 67.88 g; W: 339.42 g W tym cukry: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 6,66 g;	E: 2230,67 kcal; B: 119.21 g; T: 51.31 g; W: 323.68 g W tym cukry: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 6.01 g;	E: 2593.84 kcal; B: 124.27 g; T: 89.33 g; W: 367..32 g W tym cukry: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Bł.: 41.19 g; Sól: 8,14 g;	E: 2590.99 kcal; B: 123.15 g; T: 87.28 g; W: 364..62 g W tym cukry: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 7.21 g;

WIM w Legionowie		Jadłospisy za okres od dnia 01. 12. 2023 do dnia 10.12.2023			
		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg 30 g (<u>MLE,</u>) Mus morelowy b/c 10g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg 30 g (<u>MLE,</u>) Mus morelowy b/c 10g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 40 g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg 30 g (<u>MLE,</u>) Mus morelowy b/c 10g Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Roszponka 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Maślanka 150g (<u>MLE,</u>) Orzechy ziemne 25g (<u>ORZ, SEZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety mielone wieprzowe pieczone 150 g (<u>GOR, SOJ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety mielone wieprzowe pieczone 150 g (<u>GOR, SOJ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety mielone wieprzowe pieczone 150 g (<u>GOR, SOJ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik z ziemniakami i koperkiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety mielone wieprzowe pieczone 150 g (<u>GOR, SOJ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150g	Banan 150g
	Kolacja	Wędlina drobiowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Ciasto biszkoptowe (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wędlina drobiowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Pomidor b/s 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Ciasto biszkoptowe (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wędlina drobiowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Ciasto biszkoptowe (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wędlina drobiowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml Ciasto biszkoptowe (<u>GLU, JAJ,</u>)
	PN	Galaretka wiśniowa 200g Herbatniki 30g (<u>GLU, JAJ,MLE</u>)	Galaretka wiśniowa 200g Herbatniki 30g (<u>GLU, JAJ,MLE</u>)	Hummus pomidorowy (<u>GOR, SOJ,</u>) Słupki z warzyw 30g (<u>SEL,</u>)	Galaretka wiśniowa 200g Herbatniki 30g (<u>GLU, JAJ,MLE</u>)
		E: 2371,11 kcal; B: 121,04 g; T: 64,89 g; W: 339,56 g W tym cukry: 54,08 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Bł.: 34,63 g; Sól: 6,45 g;	E: 2142,33 kcal; B: 119,23 g; T: 119,99 g; W: 329,01 g W tym cukry: 69,54 g; Kw. tł. nasy.: 13,93 g; Bł.: 31,31 g; Sól: 5,23 g;	E: 2413,74 kcal; B: 129,43 g; T: 63,15 g; W: 350,01 g W tym cukry: 58,10 g; Kw. tł. nasy.: 15,55 g; Bł.: 39,93 g; Sól: 6,30 g;	E: 2440 kcal; B: 123,30 g; T: 61,44 g; W: 364,34 g W tym cukry: 76,15 g; Kw. tł. nasy.: 19,49 g; Bł.: 37,38 g; Sól: 6,97 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Rukola 40 g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Ryż na mleku z cynamonem 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Pomarańcza 150g	Paluszki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Zupa krem pomidorowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Słonecznik prażony 10g (<u>ORZ, SEZ,</u>) Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g (<u>GOR, JAJ,</u>) Kasza pęczak 150g (<u>GLU,</u>) Surówka colesław 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowany (Kalafior, marchew, fasolka) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem pomidorowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g (<u>GOR, JAJ,</u>) Kasza pęczak 150g (<u>GLU,</u>) Bukiet warzyw gotowany (Kalafior, marchew, fasolka) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem pomidorowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Słonecznik prażony 10g (<u>ORZ, SEZ,</u>) Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g (<u>GOR, JAJ,</u>) Kasza pęczak 150g (<u>GLU,</u>) Surówka colesław 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<u>SEL,</u>) Klopsiki szwedzkie w sosie koperkowym 150 g (<u>GOR, JAJ,</u>) Kasza pęczak 150g (<u>GLU,</u>) Surówka colesław 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowany (Kalafior, marchew, fasolka) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g (<u>MLE,</u>) Migdały 25g (<u>ORZ, SEZ,</u>)	Mus owocowy 150g
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Leczo warzywne 150g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Leczo warzywne 150g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Leczo warzywne 150g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Leczo warzywne 150g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kefir 150g (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie 25g (<u>ORZ, SEZ,</u>)	Kefir 150g (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30g (<u>MLE, GLU, JAJ,</u>)	Kefir 150g (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie 25g (<u>ORZ, SEZ,</u>)	Kefir 150g (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30g (<u>MLE, GLU, JAJ,</u>)
		E: 2519.37 kcal; B: 117.15 g; T: 83.28 g; W: 335.12 g W tym cukry: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 6.81 g;	E: 2460.09 kcal; B: 117.05 g; T: 72.87 g; W: 341.22 g W tym cukry: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 6,66 g;	E: 2551.77 kcal; B: 121.19 g; T: 79.89 g; W: 338.42 g W tym cukry: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 7.01 g;	E: 2799.07 kcal; B: 123.10 g; T: 89,67 g; W: 394.25 g W tym cukry: 121.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Bł.: 34.52 g; Sól: 6.64 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pieczony omelet jajeczny z duszoną cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pieczony omelet jajeczny z duszoną cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałata 40 g Cykoria 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pieczony omelet jajeczny z duszoną cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pieczony omelet jajeczny z duszoną cukinią i pomidorami 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Sałata 10 g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Śliwki 150g	Banan 150g
	Obiad	Zupa gulaszowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki beztłuszczowe z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GLU,</u>) Sos jogurtowy 20g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i pora 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki beztłuszczowe z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GLU,</u>) Sos jogurtowy 20g (<u>MLE,</u>) Cukinia duszona 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa gulaszowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki beztłuszczowe pełnoziarniste z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GLU,</u>) Sos jogurtowy 20g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i pora 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki beztłuszczowe z duszonym szpinakiem i mozzarellą 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GLU,</u>) Sos jogurtowy 20g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i pora 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30g	Wafelki podpłomyki bez cukru 30g (<u>GLU, SOJ,</u>)
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem z cynamonem 150g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem z cynamonem 150g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Cykoria 40g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem z cynamonem 150g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 5g (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>)		Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło 5g (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chleb pszenny 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 5g (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>)
		E: 2723.77 kcal; B: 123.93 g; T: 83.58 g; W: 386.82 g W tym cukry: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Bł.: 39.78 g; Sól: 5,91 g;	E: 2491.11 kcal; B: 121.19 g; T: 81.28 g; W: 366.42 g W tym cukry: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 5.29 g;	E: 2457.95 kcal; B: 115.19 g; T: 83.98 g; W: 376.02 g W tym cukry: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 5,51 g;	E: 2923.17 kcal; B: 131.67 g; T: 93,29g; W: 398,16 g W tym cukry: 74,83 g; Kw. tł. nasy.: 33,41 g; Bł.: 40,30 g; Sól: 6,15 g;

WIM w Legionowie		Jadłospisy za okres od dnia 01. 12. 2023 do dnia 10.12.2023			
		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-06 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Mus malinowy 10g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Mus malinowy 10g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Pomidor b/s 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Mus malinowy 10g Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Parówka drobiowa, gotowana 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pasta z gotowanych warzyw z burakiem 30g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Sok owocowo - warzywny (Marchew, banan, jabłko) 200ml
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Cielęcina duszona w warzywach (<u>GOR, SEL,</u>) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 100 g (<u>SEL,</u>) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Cielęcina duszona w warzywach (<u>GOR, SEL,</u>) Risotto 150g Zielona fasolka gotowana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Cielęcina duszona w warzywach (<u>GOR, SEL,</u>) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Cielęcina duszona w warzywach (<u>GOR, SEL,</u>) Risotto 150g Surówka z buraka i chrzanu 100 g (<u>SEL,</u>) Zielona fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Hummus paprykowy z ciecierzycy 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki marchewki 30g	Buteczka mleczna 70g (<u>GLU, MLE, JAJ</u>)
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Mix sałat 40g Cykoria 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет chudy drobiowy pieczony 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Kisiel z aronii b/c 200ml Wafle ryżowe 30g			
		E: 2477.97 kcal; B: 116.18 g; T: 83.29 g; W: 328.44 g W tym cukry: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 7.11 g;	E: 2457.77 kcal; B: 115.19 g; T: 82.18 g; W: 326.12 g W tym cukry: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 7.07 g;	E: 2597.99 kcal; B: 120.65 g; T: 86.12 g; W: 340.01 g W tym cukry: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 6.61 g;	E: 2715.53 kcal; B: 123.19 g; T: 86.28 g; W: 396.02 g W tym cukry: 113.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 7.21 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Jabłko 150g	Pieczone jabłko 150g
	Obiad	Rosół z kury z natką 350 ml (<u>SEL,</u>) Kartacze z mięsem wieprzowym mielonym, gotowane 300g (<u>GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z kury z natką 350 ml (<u>SEL,</u>) Kartacze z mięsem wieprzowym mielonym, gotowane 300g (<u>GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z kury z natką 350 ml (<u>SEL,</u>) Kartacze z mięsem wieprzowym mielonym, gotowane 300g (<u>GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z kury z natką 350 ml (<u>SEL,</u>) Kartacze z mięsem wieprzowym mielonym, gotowane 300g (<u>GOR, GLUPSZ, MLE, JAJ,</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150g (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30g	Chrupki kukurydziane 30g
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z tuńczykiem 150g (<u>SOJ, GOR, RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z tuńczykiem 150g (<u>SOJ, GOR, RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Szpinak baby 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z tuńczykiem 150g (<u>SOJ, GOR, RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z tuńczykiem 150g (<u>SOJ, GOR, RYB,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny 200ml (<u>SEL,</u>)		Sok wielowarzywny 200ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - żytnie 30 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Sok marchwiowy 200ml
		E: 2733,53 kcal; B: 125,98g; T: 84,79 g; W: 389,90 g W tym cukry: 55,88 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 5.21 g;	E: 2713,53 kcal; B: 125,89g; T: 84,76 g; W: 379,90 g W tym cukry: 55,88 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 5.20 g	E: 2972.11 kcal; B: 130.11 g; T: 89.23 g; W: 386.42 g W tym cukry: 56,78 g; Kw. tł. nasy.: 22.,71 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 7.99 g;	E: 2972.11 kcal; B: 130.11 g; T: 89.23 g; W: 386.42 g W tym cukry: 116,74 g; Kw. tł. nasy.: 24.,71 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 7.30 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Syrup z czarnej porzeczki b/c 10ml Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Cykoria 40g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU</u>) Syrup z czarnej porzeczki b/c 10ml Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 50 g (<u>JAJ,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>)	Ciasteczka zbożowe 30 g (<u>GLU, MLE, JAJ</u>)
	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety rybne mielone z dorsza, pieczone (<u>RYB, GOR, GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka gotowana z groszkiem 100g Mizeria ze szczypiorkiem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety rybne mielone z dorsza, pieczone (<u>RYB, GOR, GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka gotowana z groszkiem 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety rybne mielone z dorsza, pieczone (<u>RYB, GOR, GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mizeria ze szczypiorkiem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety rybne mielone z dorsza, pieczone (<u>RYB, GOR, GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchewka gotowana z groszkiem 100g Mizeria ze szczypiorkiem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Mandarynki 150g	Serek homogenizowany, waniliowy 150g (<u>MLEL,</u>)
	3	Schab pieczony 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Schab pieczony 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Sałata 40g Rukola 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Schab pieczony 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Schab pieczony 60g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek zielony 90g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Budyń śmietankowy b/c 200ml Migdały 25g	Budyń śmietankowy b/c 200ml Pieczywo chrupkie ekstradowane - pszenne 30 g(<u>GLU PSZ</u>)	Budyń śmietankowy b/c 200ml Migdały 25g	Budyń śmietankowy b/c 200ml Migdały 25g
		E: 2464.98 kcal; B: 109.19 g; T: 88.18 g; W: 319.14 g W tym cukry: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Bł.: 34.39 g; Sól: 5,69 g;	E: 2217.87 kcal; B: 101.01 g; T: 60.52g; W: 323,33 g W tym cukry: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 4.99 g;	E: 2657.66 kcal; B: 116.55 g; T: 69.89 g; W: 334.42 g W tym cukry: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 25,94 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 5.21 g;	E: 2557.77 kcal; B: 116.19 g; T: 81.24 g; W: 325.40 g W tym cukry: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 5.44 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Racuchy pieczone z jabłkami 50 g (<u>JAJ, GLU, MLE</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Kalarepa 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Racuchy pieczone z jabłkami 50 g (<u>JAJ, GLU, MLE</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mix sałat 40g Cykoria 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Kalarepa 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Racuchy pieczone z jabłkami 50 g (<u>JAJ, GLU, MLE</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Kalarepa 90g Mix sałat 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Muesli 30g (<u>GLU,</u>)	Mus owocowy 150g
	Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki wołowe w sosie śliwkowym (<u>GOR,</u>) Kasza gryczana 150g Szpinak gotowany 100g Ogórki kiszzone z cebulą 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki wołowe w sosie własnym (<u>GOR,</u>) Kasza jęczmienna 150g Szpinak gotowany 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki wołowe w sosie śliwkowym (<u>GOR,</u>) Kasza gryczana 150g Ogórki kiszzone z cebulą 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 ml (<u>SEL,</u>) Bitki wołowe w sosie własnym (<u>GOR,</u>) Kasza jęczmienna 150g Szpinak gotowany 200g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Grejpfrut 150g	Banan 150g
	Kolacja	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет z fasoli czerwonej 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Rozszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет z fasoli czerwonej 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Rozszponka 40g Mix sałat 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Paszтет z fasoli czerwonej 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Rozszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek bieluch 30g (<u>MLE,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka 90g Rozszponka 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy na jogurcie 150ml (<u>MLE,</u>)			
		E: 2619,99kcal; B: 134.15 g; T: 85.28 g; W: 329.47 g W tym cukry: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 6.57 g;	E: 2501,01kcal; B: 129.95 g; T: 83.19 g; W: 331.17 g W tym cukry: 47.,10 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 3.57 g;	E: 2501,01kcal; B: 149.34 g; T: 78.14 g; W: 335.13 g W tym cukry: 43,60 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Bł.: 49.91 g; Sól: 4.17 g;	E: 2794,16kcal; B: 142,49 g; T: 89,90 g; W: 369,88 g W tym cukry: 69,97 g; Kw. tł. nasy.: 27,65 g; Bł.: 29,94 g; Sól: 5,73 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa (dzieci)
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna z czarnuszką 30 g (<u>JAJ, ORZ, SEZ</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna z czarnuszką 30 g (<u>JAJ, ORZ, SEZ</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Cykoria 40g Szpinak baby 30g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna z czarnuszką 30 g (<u>JAJ, ORZ, SEZ</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna z czarnuszką 30 g (<u>JAJ, ORZ, SEZ</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Biała rzodkiew 90g Cykoria 10g Herbata czarna b/c 250 ml
	II Śn			Chleb razowy żytni 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Serek twarogowy 30g (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>SEL,</u>) Zrazy drobiowe w sosie potrawkowym (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Warzywa po grecku (Marchewka, kalafior) 100g Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Zrazy drobiowe w sosie potrawkowym (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Warzywa po grecku (Marchewka, kalafior) 200g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>SEL,</u>) Zrazy drobiowe w sosie potrawkowym (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Kapusta kiszona 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Zrazy drobiowe w sosie potrawkowym (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Warzywa po grecku (Marchewka, kalafior) 100g Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150g	Pieczona gruszka 150g
	3	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 120 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Pomidor b/s 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytni 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml	Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE, GOR,</u>) Masło 15g (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU,</u>) Chleb razowy żytni 60 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50g (<u>MLE, JAJ, GLU</u>)		Sok pomidorowy 150ml Ciasteczka zbożowe 30g (<u>MLE, JAJ, GLU</u>)	Ciasto jogurtowe 50g (<u>MLE, JAJ, GLU</u>)
		E: 2467,97 kcal; B: 109,86 g; T: 89,13 g; W: 319,01 g W tym cukry: 43,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,19 g; Bł.: 33,18 g; Sól: 5,49 g;	E: 2382,12 kcal; B: 100,11 g; T: 87,12 g; W: 300,21 g W tym cukry: 42,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Bł.: 26,49 g; Sól: 5,18 g;	E: 2692,66 kcal; B: 117,81 g; T: 90,96 g; W: 319,14 g W tym cukry: 34,99 g; Kw. tł. nasy.: 39,78 g; Bł.: 43,45 g; Sól: 6,33 g;	E: 2589,98 kcal; B: 122,91 g; T: 84,58 g; W: 349,45 g W tym cukry: 73,12 g; Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 41,98 g; Sól: 7,01 g;

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

W tym cukry - w tym cukry

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Sól - Sól