

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-2

Data	Poniedziałek 8.01.2024r.	Wtorek 9.01.2024 r.	Środa 10.01.2024r.	Czwartek 11.01.2024r.	Piątek 12.01.2024r.	Sobota 13.01.2024 r.	Niedziela 14.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. Masło 15 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ Herbata bez cukru 250g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek tartare 20 g.⁷⁾</p>	<p>Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Jajko ³⁰50g. Sałatka z rukoli i pomidorków 80 g. Jogurt nat⁷⁾. 150 g. Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾</p>	<p>Pieczywo gracham 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe 17 g. 7) Sałatka z pomidora 100 g. Jogurt 7)nat. 150 g. Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko 120 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki kanapkowe 17 g. ⁷⁾ Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾ 100 g. Jogurt⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾ 17g. Pomidor70g Sałata5 Herbata bez cukru Jogurt ⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Melon 100 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾ Pomidor70g sałata5 Jogurt⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.7) Serek homogenizowany 140 g.7)nat.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ masło 15 g.⁷⁾) Gelatyna z kurczaka1)6)10)12)40g. Jogurt naturalny 7) 150g. Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN.</p> <p>Pieczywo mieszane1) 50 g. Masło 5 g.7) Szynka gotowana 20 g. ¹⁾⁶⁾⁷⁾¹⁰⁾¹²⁾ pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ Ryż z musem ⁷⁾ jabłkowym 250 g. Kompot owocowy</p>	<p>Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ z lanym ciastem300g Pulpet w sosie 80g pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ Surówka z marchwi i selera ⁹⁾ 150 g. Kompot owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana ⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ryż 80 g. Potrawka z piersi kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾ Marchewka gotowana z wody 150 Kompot owocowy</p>	<p>Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 ³⁰⁰ Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka ¹⁾⁷⁾w warzy 150g. Ryż 80 g. Kompot owocowy</p>	<p>Barszcz ukraiński ¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ¹⁾¹⁰⁾ 150 g. Kompot owocowy</p>	<p>Zupa jarzynowa300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Pulpet w sosie koperkowym ¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. Kompot owocowy</p>	<p>Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 ³⁰⁰ Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w warzywach z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾150 g.</p>

	Podwieczorek Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Połędwica z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾	Podwieczorek Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g. ⁷⁾ Połędwica kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾	Podwieczorek Sok wielowarzywny100 Pieczywo mieszane 50 g. 1) Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ l.	Podwieczorek Drożdżówka 60 g. 1)3)7)	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g. ⁷⁾ Połędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 50 g.
Kolacja	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Połędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata5 g. ,pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo żytnie ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną	Pieczywo razowe ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2159 B: g; 74,2 T: g;66,5 Kw. tł. nas.:28,85 g; W: g 341 w tym cukry:sach54 lak549 Bł: 27,5 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2247 B: g; 71,8 T: g; 74,3 Kw. tł. nas. 29,07: g; W: 357 g w tym cukry:sach55 lak9,2 Bł: 30,2 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2264 B: g; 88 T: g; 60 Kw. tł. nas.:24,47 g; W: 381 g w tym cukry sach 65 lak.12,4 Bł: 42,3 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2698 B: g;83 T: g; 60,8 Kw. tł. nas.:25,30 g; W: 390 g w tym cukry:sach89 lak11,9 Bł: 43,1 g; Sól:5 g	E: kcal; 2470 B: g; 88 T: g; 61 Kw. tł. nas.:26,20 g; W: 427 g w tym cukrysach 70 lak12,9 Bł: 41 g; Sól: 5 g	E: 2641 kcal; B: g 100 T: g;83,6 Kw. tł. Nas33,10g; W: 317 g w tym cukry sach80 lak13,5 Bł: 34,3 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2453 B: g; 105 T: g; 64,9 Kw. tł. nas.:25,42 g; W: g395 w tym cukry sach:58lak10,8 Bł: 37,1 g; Sól: 5 g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.

8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA ŁATWOSTRAWNA2

Data	Poniedziałek 8.01.2024r.	Wtorek 9.01.2024 r.	Środa 10.01.2024r.	Czwartek 11.01.2024r.	Piątek 12.01.2024r.	Sobota 13.01.2024 r.	Niedziela 14.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Polędwica z warzywami 40g.^{1),6),7),10),12)} Herbata bez cukru 250g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II ŚN. Kiwi 70 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Jajko ³⁾ 50g. Sałatka z rukoli i pomidorków 100 g. Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>Ryż na mleku ⁷⁾ 250 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki twarogowe 17 g. ⁷⁾ Sałatka z pomidora 100 g. Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN. Jabłko 160 g.</p>	<p>Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki kanapkowe 17 g. ⁷⁾ Roszponka z rzodkiewką i jogurtem ⁷⁾ 100 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 g.^{1) 7)} Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Serki twarogowe⁷⁾ 17g. Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ Masło 15 g. Dżem 25 g. Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾ Pomidor70g sałata5</p> <p>II ŚN. Serek homogenizowany 140 g. ⁷⁾</p>	<p>Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g. Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g ¹⁾ Gelatyna z kurczaka 20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Dżem 25 g. Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ Ryż z musem ⁷⁾ jabłkowym 250 g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Ciastka karbowane Kruche¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ z lanym ciastem300g Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾80g Surówka z marchwi i selera ⁹⁾ 150g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Pomarańcza 120 g.</p>	<p>Zupa ziemniaczana ⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ Marchewka gotowana z wody 150 Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾30 g.</p>	<p>Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 300 Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka ^{1),7)}w warzy 150g. Ryż 80 g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Sok wielowarzywny150 ml.</p>	<p>Barszcz ukraiński ¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Drożdżówka 60 g.</p>	<p>Zupa jarzynowa300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Pulpet w sosie koperkowym 80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w warzywach z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ 150 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.</p>

Kolacja	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 5 g. ,pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ 80g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2213 B: g; 64,9 T: g; 68,6 Kw. tł. nas.: 29,3 g; W: g 359 w tym cukry sach 70,6 laktoza 12,4 Bł: 27,1 g; Sól: 4 g	E: kcal 2409 B: g; 79,6 T: g; 77,4 Kw. tł. nas.: 31,33: g; W: 378,9 g w tym cukry: sach 69 laktoza 19,6 Bł: 28,5 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2455 B: g; 80,5 T: g; 69 Kw. tł. nas.: 32,37 g; W: 307 g w tym cukry: sach. 60 g. laktoza 15,7 g; Bł: 37,6 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2020 B: g; 82 T: g; 59 Kw. tł. nas.: 27,61 g; W: 301 g w tym cukr sach. 68 laktoza 22,4 Bł: 22,4 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2544 B: g; 87 T: g; 65,4 Kw. tł. nas.: 29,1; W: 351 g w tym cukry: sach 75,5 laktoza 16,1 Bł: 35,1 g; Sól: 5 g	E: 2607 kcal; B: g 96,1; T: g; 83,1 Kw. tł. Nas 34,83.: g; W: 397 g w tym cukry: sacha 79 g; 18 g. Bł: 31,4 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2129 B: g; 66,2 T: g; 65 Kw. tł. nas.: 27,44 g; W: g 312 w tym cukry sach 48,3 laktoza 17,6 Bł: 23,5 g; Sól: 4 g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 8.01.2024 r.	Wtorek 9.01.2024r.	Środa 10.01.2024r.	Czwartek 11.01.2024r.	Piątek 12.01.2024r.	Sobota 13.01.2024r	Niedziela 14.01.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Połudwica z warzywami 40g.^{1),6),7),10),12)} Herbata bez cukru Sałatka z ogórka i papryki 100g.</p> <p>II śn.</p> <p>Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. kiwi 50 g. jogurt nat.20 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Jajko 50 g.³⁾</p> <p>Sałatka z rukoli i pomidora 100 g. Herbata bez cukru</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>Ryż na mleku ⁷⁾ 250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾)</p> <p>Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p>II śn.</p> <p>Gruszka 100 g.</p>	<p>Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. g.⁷⁾ Szynka z drobiu 40 g. Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.</p> <p>II śn.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem</p>	<p>Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Serki topione 20g. ⁷⁾ Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru</p> <p>IIśn.</p> <p>Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Połudwica z piersi indyka 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g</p> <p>IIśn.</p> <p>Serk.homo 150 g.⁷⁾</p>	<p>Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Ser żółty20g.⁷⁾</p> <p>Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ Sałata 5 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwioczo rek	<p>Barszcz czerwony¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ryż z musem jabłkowym 250 g ⁷⁾ Kompot owocowy 250 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Krucze ciastka¹⁾³⁾⁷⁾ Karbowane 30 g.</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g Gołąbki w sosie pomidorowym³⁾⁷⁾ Ziemniaki 200g.</p> <p>Kompot owocowy Podwieczorek</p> <p>Pomarańcze 100 g.</p>	<p>Zupa ogórkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. Ziemniaki 200 g. Roladki drobiowe z pieczarką 80g. Fasolka szparagowa 150 g.</p> <p>Kompot jabłkowy Podwieczorek</p> <p>Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Zupa pom.z makaronem¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. Potrawka z piersi kurczaka w warzywach 150 Ryż carry 80g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Sok wielowarzywny 150 g.</p>	<p>Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ Surówka z białej kapusty 150 g. Kompot jabłkowy Podwieczorek Jogurt nat.150 g.</p>	<p>Zupa kapuśniak 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Kotlet mielony 80 g Buraczki 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy Z kisłem</p> <p>Jabłko 100 g.</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Udko opiekane z kurczaka¹⁾⁷⁾) 150g. Marchewka tarta z jogurtem¹⁾150 g. Kompot owocowy Podwieczorek</p> <p>Mandarynki 80g.</p>

Kolacja	Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Połudwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, Ogórek korniszony70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80g ⁷⁾ Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze Słończnikiem ¹⁾)100g Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Ogórek świeży Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Ser żółty 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g.,sałata 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Ogórek kiszony 50g Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2148 B: g; 64,6 T: g; 76,8 Kw. tł. nas.: 31,48 g; W: 323 g w tym cukry sach59 lak16,5 Bł: 24,6 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2011 B: g; 74,9 T: g; 78,6 Kw. tł. nas.:30,83 g; W: 278 g w tym cukry:sach 324 laktoza 11,2 Bł: 29,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2020 B: g; 81,4 T: g; 61,8 Kw. tł. nas.: 35 g; W: 276,7 g w tym cukry sach:30,4 lak.11,9 Bł: 27,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2200 B: g; 89,1 T: g; 63,5 Kw. tł. nas.: 26,93 g; W: 317,8 g w tym cukry sach 52,8 lakt.20 Bł: 26,6 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2015 B: g; 54 T: g; 68,3 Kw. tł. nas.30: g; W: 274,1 g w tym cukry: sach 57,2lak.12,7 Bł: 25,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2541 B: g; 112 T: g; 80 Kw. tł. nas.32: g; W: 317 g w tym cukry: g; Bł: 32,4 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2442 B: g;101 T: g;85,1 Kw. tł. nas.:35,23 g; W: 270 g w tym cukry:sach 66,5 lakt22,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.