

**DIETA PODSTAWOWA-2**

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 15.01.2024 r.	Wtorek 16.01.2024r.	Środa 17.01.2024r.	Czwartek 18.01.2024r.	Piątek 19.01.2024r.	Sobota 20.01.2024r	Niedziela 21.01.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Kasza manna mleku 250 g.<sup>1,7)</sup></p> <p>2).Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3).Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4).Dżem 25 g.</p> <p>5).Paszтет pieczony 20g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Ogórek korniszony 60g.</p> <p><b>II Śn.</b> Melon 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g.<sup>1,7)</sup></p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Ser zółty <sup>7)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g. Sałata</p> <p><b>II Śn.</b> Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki topione 20 g.<sup>7)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p><b>II Śn.</b> Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż <sup>1)</sup> na mleku 250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.<sup>7)</sup></p> <p>5)Parówki z cielęciny 80 g. <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II Śn</b> Banan 170 g.</p>	<p>1)Lane kłuski na mleku <sup>1)3)7)</sup>250g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe tartare 20g. <sup>7)</sup></p> <p>6)Pomidor 70g Sałata 5</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II Śn.</b> Jabłko 160g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku <sup>1)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Jajko 50 g.<sup>3)</sup></p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)</sup>100 g</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II Śn.</b> Pomarańcza 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1),7)</sup>250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>5)Sałata 5 g.</p> <p>6)Serki twar. milandia 20 g.</p> <p><b>II śn.</b> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2)Naleśniki z twarogiem polane musem <sup>1)3)7)</sup>jabłkowym 250g.</p> <p>3)Kompot owocowy 250 g.</p> <p>Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa pieczarkowa <sup>1)7)9)</sup>300g</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Pieczeń z szynki 80 g . w sosie <sup>1)7)</sup></p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa <sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g.</p> <p>4)Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem<sup>7) 9)</sup></p> <p>5)Kompot jabłkowy</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem<sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Devolai 80 g.<sup>3)</sup></p> <p>3) Groszek z marchewką 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>5) Ziemniaki</p>	<p>1)Barszcz czerwony <sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny pieczony 100g.<sup>1)3)4)7)</sup></p> <p>4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g.</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa żurek 300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>Kasza jęczmienna <sup>1)80</sup></p> <p>Gulasz w jarzynach 150 g<sup>1)7)</sup></p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu 80 g.duszony w sosie<sup>3)7)</sup></p> <p>4)Warzywa z wody 150 g. (kalafior ,brokuł Marchewka)</p> <p>5)Kompot owocowy</p>

	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
	Krucze ciastka <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	Surówka z marchwi i jabłka 150 g.	Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.	Jogurt nat.150 g.	Jabłko 160 g.	Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Ogórek 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkie m,jogurtem80g <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> <sup>6)10)12)</sup> 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Ogórek świeży 50g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Ser żółty 60 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor 70 g. sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Ogórek kiszony 50g 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g.,Pomidor 70g. 5) Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2206 kcal; B: 73,3 g; T: 87,1 g; Kw. TłNa 87,1 g; W: 300 g w tym cukry sach73,3lak17,7 Bł: 20,4 g; Sól: 4 g	E:2450 kcal; B: 90 g; T: 103 g; Kw. tł. nas.46,11; g; W: 312,6 g w tym cukry:85,7 laktoza 24,5 Błg; 24,5 Sól: 5 g	E: 2100 kcal; B: 85,7 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nas.: 30,07 g; W: 279 g w tym cukry sach:27,8 lak21,2 Bł: 29,9 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 80 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nas.33,52.; g; W:283,7 g w tym cukry sach41lak1,5 Bł g; 27,8 Sól: 4 g	E: 2186 kcal; B:97 g; T: 92 g; Kw. tł. nas.: 41,16 g; W: 269,6 g w tym cukry: sach.33,6, lak.29,9 Bł: 29,8 g; Sól: 5 g	E: 2253 kcal; B 89,3 g; T: 92 g; Kw. tł. nas. 33,92; W: 320 g w tym cukry: szch 30,4 laktoza 21,8; Bł: 40,9g; Sól: 5 g	E: 2100 kcal; B: 85 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nas 27,13 w tym cukry:sach 32,4lak22,2 Bł: 36,9 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 SO<sub>2</sub> 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 ŁATWOSTRAWNA3							
Data	Poniedziałek 15.01.2024r.	Wtorek 16.01.2024 r.	Środa 17.01.2024r.	Czwartek 18.01.2024r.	Piątek 19.01.2024r.	Sobota 20.01.2024 r.	Niedziela 21.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie II śniadanie	1)Kasza manna na mleku 250 g. <sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z 20 g z indyka. <sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.  <b>II ŚN. Melon 100 g.</b>	1)Płatki owsiane na mleku 250 g. <sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g. <sup>7)</sup> 6)Pomidor,roszponka 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN. Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</b>	1)Makaron na mleku <sup>1)7)</sup> 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Pierś z indyka 20 g <sup>1)6)10)12) 7)</sup> 6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g. 7)Herbata bez cukru 200g.  <b>II ŚN. Jabłko 160 g.</b>	1)Ryż na mleku <sup>1)7)</sup> 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Parówki z cieleciny <sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.Banan 170 g.</b>	1)Lana kluski na mleku 250 g. <sup>1)3)7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe <sup>7)</sup> 20g. 6)Pomidor70g Sałata 5 7)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.Jabłko</b>	1)Kasza jęczmiennana mleku <sup>1)7)</sup> 250g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> 3)Masło 15 g. 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe smakowe 20 g. <sup>7)</sup> 6)Sałatka z pomidorów z jogurtem <sup>7)</sup> 7)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN. Pomarańcza 150 g..</b>	1)Kasza manna na mleku <sup>1)7)</sup> 250 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g. <sup>1)6)10)12)</sup> 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> Sałata 5 g, 7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g.  <b>II ŚN. Jabłko 150 g.</b>
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa300g. <sup>7)9)</sup> 2)Naleśniki z 250 g z twarogiem polane <sup>1)3)7)</sup> musem jabłkowym 3)Kompot owocow 200 g.	1)Zupa koperkowa z makaronem <sup>3)7)9)</sup> 300 g. 2)Sztuka mięsa w sosie pietruszkowym <sup>1)7)</sup> 80g. 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupajarzynowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach <sup>1)7)</sup> 4)Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem <sup>7)9)</sup> 5)Kompot owocowy 200 <sup>9)</sup>	1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)3)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu <sup>1)3),7)</sup> w sosie koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem <sup>7)</sup> 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Barszcz czerwony <sup>1)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Surówka marchwi i jabłka 150 g. Kompot owocowy2	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Kasza jęczmienna <sup>1)80</sup> g. 3)Gulasz w jarzynach <sup>1)7)</sup> 150g. 4)Kompot jabłkowy z kisleem 200 g.	1)Rosół z makaronem <sup>1)3)9) 300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu <sup>1)3)7)</sup> faszerowane z brokułami i koperkiem 100 g 4)Marchewka oprószana 150 g. <sup>7)</sup>

	<b>Podwieczorek</b> Ciastka Krucze <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa Kiwi mandarynka	<b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Schab gotowany 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g Masło 15 g. Szyńka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200	Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g Masło 15 g. <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. <sup>7)</sup> <sup>6)10)12)</sup> Szyńka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną200 g.	Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> Masło 15 g. <sup>7)</sup> Szyńka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> Masło 15 g. <sup>7)</sup> Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2241 kcal; B: 73,5 g; T: 88,7 g; Kw. tł. nas.:40,83 g; W: 304,5 g w tym cukry sach72,1 laktoza 17,2 Bł: 20 g; Sól: 4 g	E: 2010 kcal B: 79,8 g; T: 78 g; Kw. tł. nas.31,71 g; W:270 g w tym cukry:sach34,4 laktoza 24,7 Bł:25,7 g; Sól: 5 g	E: 2115 kcal; B: 88,1 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nas.28,24 g; W:308 g w tym cukry: sach33,4g. laktoza 19,8g; Bł:31,8 g; Sól: 4 g	E: 2128 kcal; B: 86 g; T: 86 g; Kw. tł. nas.32,76.: g; W: 289,9 g w tym cukrsach. laktoza Bł:18,2 g; Sól:4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.28,59: W: 322,2 g w tym cukry: sach 40,8a laktoza 27,2 Bł:26,7 g; Sól: 5 g	E: 2205 kcal; B: 82,6 g T: 79,2 g; Kw. tł. Na33,24g; W:318 g w tym cukry: sach 25,8 lak.24,7. Bł: 31,3 g; Sól: 4 g	E: 2281 kcal; B: 91,4 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nas.30,18: g; W: 346,8 g w tym cukrysach33,4laktoza 31,6 Bł: 31,4 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;

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 SO<sub>2</sub> 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3							
Data	Poniedziałek 15.01.2024r.	Wtorek 16.01.2024 r.	Środa 17.01.2024r.	Czwartek 18.01.2024r.	Piątek 19.01.2024r.	Sobota 20.01.2024 r.	Niedziela 21.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Połędwica z indyka <sup>2)6)10)12)</sup> 20g. 4)Jogurt nat. 150 g. <sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 g.  <b>II ŚN</b>  Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Serek tartare 20 g. <sup>7)</sup>	1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Jajko <sup>3)</sup> 50g. 4)Sałatka z rukoli i pomidorków 80 g. 5)Jogur nat <sup>7)</sup> . 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.  <b>II ŚN.</b>  Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Serki twarogowe <sup>7)</sup> 20 g.	1)Pieczywo gracham 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Pierś z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 20g. 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogur nat. <sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.  <b>II ŚN.</b>  Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g. <sup>7)</sup> Połędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Jabłko 120 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Parówki z cielęciny 80 g. 4)Roszponka z rzodkiewką i 5)Jogurt <sup>7)</sup> nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	1)Pieczywo żytnie 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe <sup>7)</sup> 20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Jogurt nat.150 g.  <b>II ŚN.</b>  Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Połędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Melon 100 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt <sup>7)</sup> nat. 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.  <b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Serek homogenizowany 140 g. <sup>7)</sup> .	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Połędwica z szynki <sup>1)6)10)12)</sup> 20g. 4)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g.  <b>II ŚN.</b>  Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g. <sup>7)</sup> Szynka gotowana 20 g. <sup>6)7)10)12)</sup> Pomidor 70 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem 250 g. <sup>1)3)7)</sup> polane musem jabłkowym (bez cukru)	1)Zupa koperkowa z makaronem <sup>3)7)9)</sup> 300g 2)Sztukamięsa w sosiepietruszkowym <sup>1)7)</sup> 80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200g.	1)Zupajarzynowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach <sup>7)</sup> 4)Kompot owocowy <sup>1)3)</sup> 200g.	1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu w sosie <sup>1)3)</sup> koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem	1)Barszcz czerwony <sup>1)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior,	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Kasza jęczmienna 80g. <sup>1)</sup> 3)Gulasz w jarzynach <sup>9)</sup> 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z <sup>1)7)</sup> drobiu z drobiu faszerywane brokułami

	3)Kompot owocowy 200 g.			5)Kompot owocowy 200 g.	brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy		marchewką 80 g. 4)Marchewka 1)gotowana z wody 150 g.
	<b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Schabgotowany20 g. <sup>1)6)10)12)</sup>	<b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane <sup>3)</sup> 50 g. Masło 5 g. <sup>7)</sup> Szynka z indyka 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup>	<b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Polędwica20 g. z kurczaka <sup>1)6)10)12)</sup>	<b>Podwieczorek</b> Sok wielowarzywny100 Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Szynka gotowana20g. <sup>6)10)12)</sup> ].	<b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Polędwica z kurczaka <sup>1)6)10)12)</sup> 20g.	<b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g. <sup>7)</sup> Polędwica z kurczaka <sup>1)6)10)12)</sup> 20g Jabłko	<b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Twarożek z koperkiem i jogurtem <sup>7)</sup> 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Schab gotowany 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo żytnie <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. 4)Herbata z cytryną 200g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor 70g.sałata 5 g. 5)Herbata z cytryn 200 g.	1)Pieczywo razowe 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. 5)Herbata cytryną	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2062 kcal; B: 72,2 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nas.33,06; g; W: 301,5 g w tym cukry:sach130 lak 12,2 Bf:29,6 g; Sól: 4 g	E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 77 g; Kw. tł. nas.29,35 g; W: 301,2 g w tym cukry:sach65 lak9,9 Bf: 22,6 g; Sól: 5 g	E: 2,146 kcal; B:83,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nas.29,72. g; W: 315 g w tym cukry25,7sach lak.11,8 Bf 35: g; Sól: 4 g	E: 2390 kcal; B: 97,6 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nas.34,64; g; W: 344 g w tym cukry:sach.51,8 laktoza16,6 Bf: g; 36,5 Sól:5 g	E: 2323 kcal; B: 111,3 g; T: 83,1 g; Kw. tł. nas.32,55; g; W: 340 g w tym cukry sach 54,3lak19 Bf: 35,6 g; Sól: 5 g	E 2666: kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43; W: 405 g w tym cukry sach lak14,1 Bf:40,8 g; Sól: 4 g	E: 2134 kcal; B: 96,6 g; T:64,1 g; Kw. tł. nas28,70.: g; W:328 g w tym cukry sach:la37,3 lak.11,6 Bf: 38,9 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 SO<sub>2</sub> 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.