

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3							
Data	Poniedziałek 26.02.2024r.	Wtorek 27.02.2024 r.	Środa 28.02.2024r.	Czwartek 29.02.2024r.	Piątek 1.03.2024r.	Sobota 2.03.2024 r.	Niedziela 3.03.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka <sup>40g.</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g. <sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Sałatka z rzodkiewki i pomidora 100 g.  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Serek twarogowy <sup>20 g.</sup> <sup>7)</sup> 4) Jabłko 120 g.	1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Sałatka z rukli, jajka pomidorków <sup>100 g.</sup> <sup>3)</sup> 4)Jogurt nat. <sup>7)</sup> 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g. <sup>7)</sup>  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>20g.</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 5g.	1)Pieczywo graham 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe 20 g. <sup>7)</sup> 4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat. <sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jabłko 120 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z drobiu 20g <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Surówka z rzodkiewki sałata <sup>y</sup> 100 g. 5)Jogurt nat. <sup>150 g.</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g.  II ŚN.  Kisiel bez cukru 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)20g.</sup> 4)Pomidor <sup>70g</sup> Sałata <sup>5</sup> 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt <sup>7)nat.</sup> 150 g.  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Kiwi 50 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Pomidor <sup>70g</sup> sałata <sup>5</sup> 4)Jogurt nat. <sup>150g.</sup> 5)Szynka z indyka biała <sup>1)6)10)12)20 g.</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g.  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g. <sup>7)nat.</sup>	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Galaretka z kurczaka <sup>1)6)10)12)20g.</sup> 4)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.  5)Sałata 5 g, Pomidor 70 g. 6)Herbata z cytryną 200 g.  II ŚN.  1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana <sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Jabłko
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz czerwony 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Makaron z twarogiem. <sup>1)3)7)250 g.</sup> 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru )	1)Zupa pom. z ryżem <sup>9)300g</sup> 2)Pulpet w sosie pietruszkowym <sup>1)3)7)80g</sup> 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem <sup>7)150g.</sup>	1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup> z lanym ciastem <sup>300 g.</sup> 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka) <sup>80g.</sup> 4)Surówka z buraków i jabłka	1)Zupa selerowa <sup>300 g.</sup> <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym <sup>1)7)80 g.</sup>	1)Zupa jarzynowa <sup>1)7)9)300 g.</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody	1)Zupa ziemniaczana 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym <sup>1)3)7)80 g.</sup> 4)Marchewka	1)Rosół z makaronem <sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach <sup>1)7)80 g.</sup> Warzywa z wody

	<b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 30 g.	5)Kompot owocowy 200 (bez cukru) <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.	5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Schab gotowany 20g. <sup>6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.	4)Brokuł z marchewką 150 g 5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana <sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Pomidor 70 g,	(marchew, kalafior, brokuł), 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> 1) Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> <b>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></b> 3)Szynka gotowana 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.	jogurtem 150g. 5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z kurczaka <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.	150g. <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)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g 4)Sałata 5 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	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. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo żytnie <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek <sup>7)</sup> z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem <sup>7)</sup> 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe 60 g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo razowe <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)Pomidor 70 g. 5)Rozsponka 5g. 6)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 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 20,37 B: g; 76,4 T: g; 77,1 Kw. tł. nas.: 35,59 g; W: g 283 w tym cukry: sach 52,2 lak 21,3 Bł: 24,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2036 B: g; 81,8 T: g; 80,5 Kw. tł. nas.: 32,26 g; W: 275 g w tym cukry: sach 33,4 lak 10,2 Bł: 30,1 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.: 29,05g; W: 324 g w tym cukry sach 38,2ak.11,3 Bł: 31,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2311 B: g; 81,1 T: g; 64,4 Kw. tł. nas.: 28,29 g; W: 390 g w tym cukry: sach 70,9 lak 7,7 Bł: 42,9 g; Sól: 5 g	E: kcal; 20,20 B: g; 78,3 T: g; 59 Kw. tł. nas.: 23,77 g; W: 276,3 g w tym cukry sach 37,9 lak 9,1, Bł: 28,8 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 T: g; 81 Kw. tł. Nas: 32,10g; W: 330 g w tym cukry sach 63 lak 14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 342 w tym cukry sach: 53,5 lak 14,4 Bł: 37,3 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.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA3**

Data	Poniedziałek 26.02.2024r.	Wtorek 27.02.2024 r.	Środa 28.02.2024r.	Czwartek 29.02.2024r.	Piątek 1.03.2024r.	Sobota 2.03.2024 r.	Niedziela 3.03.2024r.
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 indyka40g <sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rzodkiewki i Pomidora100 g.  <b>II ŚN.</b> Ciastka bitki z marmoladą <sup>1),37)</sup> 30g.	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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków <sup>3)</sup> 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.	1)Makaron na mleku <sup>7)</sup> 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe milandia 20 g. <sup>7)</sup> 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.  <b>II ŚN.</b> Jabłko	1)Ryż na mleku <sup>17)</sup> 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe 20 g. Surówka z rzodkiewki ,sałata  <b>II ŚN.</b> Melon 150 g.	1)Makaron 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 <sup>7)</sup> 20g. 6)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Kiwi 80 g.	1)Kasza jęczmienna <sup>1),7)</sup> na mleku 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica miodowa 20 g. 6)Sałatka z pomidora z jogurtem 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g,pomarańcza 50g.	1)Lane kluski na mleku <sup>1),3),7)</sup> 300 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g. <sup>20g.</sup> 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 7)Sałata 5 g, Pomidor 70 g.  <b>II ŚN.</b> Jabłko <sup>1)</sup> 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz czerwony 300g. <sup>1),7),9)</sup> 2)Makaron z twarogiem 250 g. <sup>1),3),7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 80 g	1)Zupa pom.z ryżem 300 g. <sup>7),9)</sup> 2)Pulpet w sosie pietruszkowym <sup>1),7)</sup> 80g Sałata z jogurtem <sup>7)</sup> 150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b>	1)Zupa koperkowa z lanym ciastem <sup>7),9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym <sup>7)</sup> 80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa selerowa <sup>1),7),9)</sup> 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g	1)Zupa jarzynowa <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 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa ziemniaczana 300g. <sup>1),7),9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym80 g. <sup>1),3),7)</sup> 4)Marchewka z jogurtem <sup>7)</sup> 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem <sup>1),3),9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1),7)</sup> 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g.

		Pomarańcza 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z dżemem <sup>1)3)7)17)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Mus z jabłek 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.	4) 150 g. Kompot owocowy 200 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)Polędwica sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. roszponka 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekaný z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2186 kcal; B: 83,1 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nas.34,96 g; W: 319 g w tym cukry:sach 50,9 laktoza 21,3 Bł: g; 23,8 Sól: 4 g	E: 2017 kcal B: 75,3 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nas.34,27 g; W:272,2 g w tym cukry:sach.40,8 laktoza 15 Bł: 25 g; Sól: 5 g	E: 2077 kcal; B: 65,1 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nas.32,4g; W: 393 g w tym cukry:39,3sach. g. laktoza 18,3; Bł:22,7 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 76,4 g; T: 59,8 g; Kw. tł. Nas27,60.: g; W: 294 g w tym cukr sach.60,6 laktoza 20,1 Bł:24,1 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 82,6 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nas.23,53: W: 261 g w tym cukry: 23,3sach laktoza 21 Bł: 26 g; Sól: 5 g	E: 2110 kcal; B: 68,5 g T: 70,1 g; Kw. tł. Na 30,72; W:245 g w tym cukry: sacha 40,2lak.20,3 Bł:26,5 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B70,3g; T: 60,5 g; Kw. tł. Nas26,8.: g; W: 285 g w tym cukry50,8sach, laktoza 11,5 Bł: 27,3 g; Sól: 4 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.

DIETA PODSTAWOWA-2-

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 26.02.2024 r.	Wtorek 27.02.2024r.	Środa 28.02.2024r.	Czwartek 29.02.2024r.	Piątek 1.03.2024r.	Sobota 2.03.2024r	Niedziela 3.03.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza manna na mleku 250 g. <sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Połędwica z drobiu <sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g.  II śn.  Ciastka bitki z ziarnami słonecznika <sup>3)1)</sup>	1)Płatki owsiane na mleku 250 g. <sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.  II śn.  Jogurt nat. <sup>7)</sup> 150g.	1)Makaron na mleku <sup>7)250</sup> g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 3)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Serki twar.milandia20 g. <sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.  II śn.  Jabłko 160 g.	1)Ryżna mleku <sup>1)3)7)250</sup> g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g. 4)Ser żółty20 g. <sup>7)</sup> 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.  II śn.  Melon 100 g.	1)Makaron na mleku ) <sup>1)3) 7)250</sup> g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 3) Masło 15 g. <sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. <sup>7)</sup> 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru  II śn. Kiwi 80 g.	1)Kasza jęczmienna na mleku <sup>1)7)250</sup> g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Kiełbasa krakowska 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g. <sup>1)</sup> 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem. <sup>7)</sup> 100 g. 7) Herbata bez cukru200g.  IIśn. Sałatka owocowa melon 50g. pomarańcz50g.	1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)250</sup> g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Jajko <sup>3)</sup>  5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. <sup>1)</sup> 6)Sałata 5 g. Pomidor  II śn.  Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1) Zupa barszcz czerwony <sup>7)9)300</sup> g. 2)Łazanki z kapustą 250 g. 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa pomidorowa z ryżem <sup>1)9)300</sup> g 2)Kotlet mielony <sup>3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa lane kluski na rosole <sup>1)3)7)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g.	1)Zupa ogórkowa <sup>1)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana <sup>1)3)7)80</sup> g. 4)Kompot owocowy 200 g. 5)Surówka kapusty pekińskiej	1)Zupa jarzynowa 2)Ziemniaki 200 g. 3)Śledź w śmietanie100g. <sup>4)7)</sup> 4)Kompot jabłkowy 200 g.	1)Zupa pieczarkowa300 g. <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w	1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawkat

	<b>Podwieczorek</b> <b>Mandarynki 80 g.</b>	4)Mizeria <sup>7)</sup> 150g. 5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem</b>	Kompot jabłkowy200 g. <b>Podwieczorek</b> <b>Ciastka kruche <sup>1)3)7)</sup> 30 g.</b>	marchwi ,ogórka z majonezem <sup>3),7)</sup> 100g. <b>Podwieczorek</b> <b>Gruszka70 g.</b>	4)Ziemniaki <b>Podwieczorek</b> <b>Jogurt nat.150 g.</b>	sosiepomidoro wym 80 g 4)Sałata z jogurtem 150g.  Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. <b>Podwieczorek</b> <b>Jabłko 100 g.</b>	zpiersi kurczaka)80g. 4)Fasolka szparagowa z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. <b>Podwieczorek</b> <b>Mandarynki 80g.</b>
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopočka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Ogórek korniszony 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>4)6)10)12)</sup> 60g. 4) Pomidor ,sałata 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem jogurtem 80g <sup>7)</sup> 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g. 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor 70 g.sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata10g.0 5)Pomidor 70 g Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2034 kcal; B: 62,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nas.30,2: g; W: 308 g w tym cukry sach15,2,2,lak14,0 Bł:29,8 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 80,8 g; T: 81 g; Kw. tł. Nas32: g; W: 312 g w tym cukry:sach 67 laktoza21Bł: 30,7 g; Sól: 5 g	E: 2452 kcal; B: 77 g; T: 76 g; Kw. tł. nas.30,52: g; W: 293 g w tym cukry sach41: lak.17,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas.27,02.: g; W248: g w tym cukry25,5sach lact.13,5 Bł: 27,4 g; Sól: 4 g	E: 2218 kcal; B: 93 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.43,68 g; W:264 g w tym cukry: sach.37,1 lak. 20,6 Bł: 24,9 g; Sól: 5 g	E: 2101 kcal; B: 68,6 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nas.:30,72 g; W: 250,9 g w tym cukry:sach42,5 lak.11,3 g; Bł: 25,2 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B:76,4 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nas.22,91: g; W: 297,6g w tym cukry:sach 51,8lakt12 Bł:28,6 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.