

DIETA PODSTAWOWA-

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 5.02.2024 r.	Wtorek 6.02.2024 r.	Środa 7.02.2024 r.	Czwartek 8.02.2024 r.	Piątek 9.02.2024 r.	Sobota 10.02.2024 r.	Niedziela 11.02.2024 r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Kasza manna mleku 250 g,^{1,7)} 2).Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3).Masło 15 g.⁷⁾ 4).Dżem 25 g. 5).Paszтет ze śliwką20g.^{1),6),7),10),12)} 6).Herbata bez cukru 200 7).Ogórek kwaszony 60g.</p> <p>II ŚN. Banan 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Ser żółty⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 7)Pomidor 70g. Sałata</p> <p>II Śn. Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki topione 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru200g. 7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p>II Śn. Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż¹⁾ na mleku 250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. g.⁷⁾ 5)Parówki z cielęciny 80 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6)Pomidor 70 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn Banan 170 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku¹⁾³⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe tartare 20g.⁷⁾ 6)Pomidor70g Sałata5 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Jabłko 160g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Jajko 50 g.³⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn. Pomarańcza 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku^{1), 7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 5)Sałata 5 g. 6)Serki twar. milandia 20 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>
Obiad/ Pod- wieczorek	<p>1) Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p> <p>Podwieczorek Krucze ciastka¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>1)Zupa pieczarkowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Ziemniaki 200g. 3) Schab duszony w sosie 80 g.¹⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g. 4)Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem^{7) 9)} 5)Kompot jabłkowy</p> <p>Podwieczorek Biszkopty¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Devolai 80 g.³⁾ 3) Groszek z marchewką 150 g. 4)Kompot owocowy200 g. 5) Ziemniaki</p> <p>Podwieczorek Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.</p>	<p>1)Barszcz biały¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny pieczony 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g. 5)Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Zupa żurek 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ Kasza jęczmienna¹⁾80 Gulasz w jarzynach 150 g¹⁾⁷⁾ Kompot jabłkowy z kiślem200 g.</p> <p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z drobiu 80 g.duszony w sosie³⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody 150 g. (kalafior ,brokuł Marchewka) 5)Kompot owocowy Podwieczorek Mandarynki 80g.</p>

Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Połędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Ogórek 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek świeży 50g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70 g. sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek kiszony 50g 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g.,Pomidor 70g. 5) Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2210 kcal; B:74 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nas.87,1 g; W: 330 g w tym cukry sacharozą 80 laktoza 18,8 Błonnik: 21 ,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 sach41lakt.15 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: 40,9 g; Sól: 5 g	E: 2100 kcal; B: 85 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nas 27,13 w tym cukry:sach 32,4lakt22,2 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 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3							
Data	Poniedziałek 5.02.2024 r.	Wtorek 6.02.2024 r.	Środa 7.02.2024 r.	Czwartek 8.02.2024 r.	Piątek 9.02.2024 r.	Sobota 10.02.2024 r.	Niedziela 11.02.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka^{20g. 1)6)10)12)} 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II ŚN Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek tartare 20 g.⁷⁾</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4)Sałatka z rukoli i pomidorków 80 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾20 g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Piersz z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogur nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Parówki z cielęciny 80 g. 4)Roszponka z rzodkiewką i 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Jogurt nat.150 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g., ^{1)6),)10)12)} Melon 100 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. ⁷⁾ 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt naturalny ⁷⁾ 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z szynki¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana 20 g. ^{6),7),10),12)} Pomidor 70 g.</p>
Obiad/Pod wieczorek	<p>1) Barszcz czerwony 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem³⁾⁷⁾⁹⁾300g 2) Schab duszony w sosie 80 g. ¹⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200g.</p>	<p>1)Zupajarzynowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach ⁷⁾ 4)Kompot owocowy 200g.</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu w sosie koperkowym¹⁾³⁾ 80g. 4)Sałata z jogurtem 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Barszcz biały¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna 80g.¹⁾ 3)Gulasz w jarzynach⁹⁾ 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu faszerowane warzywami ¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g.</p>

	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Schabgotowany20 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⁾ Polędwica20 g. z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾	200 g. Podwieczorek Sok wielowarzywny100 g. Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana20g. ^{6)10)12)l.}	5)Kompot owocowy Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g.	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g Jabłko	4)Marchewka ¹⁾ gotowana z wody 150 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Schab gotowany 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo żytnie ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200g.	1)Pieczywo ciemne zesłonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70g.sałata 5 g. 5)Herbata z cytryn 200 g.	1)Pieczywo razowe 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. 5)Herbata z cytryną	1)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 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 Bł: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 Bł: 22,6 g; Sól: 5 g	E: 2,146 kcal; B:83,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nas29,72 g; W: 315 g w tym cukry25,7sach lak.11,8 Bł 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 Bł: 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 Bł: 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 Bł: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 Bł: 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 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 ŁATWOSTRAWNA-

Data	Poniedziałek 5.02.2024 r.	Wtorek 6.02.2024 r.	Środa 7.02.2024 r.	Czwartek 8.02.2024 r.	Piątek 9.02.2024 r.	Sobota 10.02.2024 r.	Niedziela 11.02.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza manna na mleku 250 g, ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z 20 g z indyka. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g. II ŚN. Banan 100 g.	1)Płatki owsiane na mleku 250 g, ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g. ⁷⁾ 6)Pomidor,roszponka 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1)Makaron na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Pierś z indyka 20 g ^{1)6)10)12) 7)} 6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g. 7)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Jabłko 160 g.	1)Ryż na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Parówki z cielęciny ^{1),6),7),10),12)} 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Banan 170 g.	1)Lana kluski na mleku 250 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g Sałata 5 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko	1)Kasza jęczmiennana mleku ¹⁾⁷⁾ 250g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 3)Masło 15 g. 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe smakowe 20 g. ⁷⁾ g 6)Sałatka z pomidorów z jogurtem ⁷⁾ 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Pomarańcza 150 g.	1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ Sałata 5 g, 7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dzwieczorek	1) Barszcz czerwony 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g. Podwieczorek Ciastka Kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	1)Zupa koperkowa z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Schab gotowany w sosie pietruszkowym ¹⁾⁷⁾ 80g. 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	1)Zupa jarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾ 4)Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem ⁷⁾⁹⁾ 5)Kompot owocowy ⁹⁾ 200 g. Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu ^{1)3),7)} w sosie koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem ⁷⁾ 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Sałatka owocowa Kiwi mandarynka	1)Barszcz biały ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. Kompot owocowy2 Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g.	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna ^{1)80 g.} 3)Gulasz w jarzynach150g. ¹⁾⁷⁾ 4)Kompot jabłkowy z kisleem 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu ¹⁾³⁾⁷⁾ faszerowane z brokułami i koperkiem 100 g 4)Marchewka oprószana 150 g. ⁷⁾ Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.

Kolacja	1)Pieczywo mieszane 1)100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)połędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 1) 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200g	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g.	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200g.
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 sach 72,1 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: sach 34,4 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: sach 33,4g. 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 cukry sach. laktoza Bł: 18,2 g; Sól: 4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nas. 28,59 g; 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. Na 33,24g; 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 cukry sach 33,4 laktoza 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;
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- 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.