

**DIETA PODSTAWOWA-2**

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 25.03.2024 r.	Wtorek 26.03.2024r.	Środa 27.03.2024r.	Czwartek 28.03.2024r.	Piątek 29.03.2024r.	Sobota 30.03.2024r	Niedziela 31.03.2024r.
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 z żurawiną 20g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7). Sałatka z ogórka pomidora ,roszponki</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 żółty <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 cukru200g.</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)Polędwica z drobiu 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> to</p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>to</p> <p><b>II Śn</b> Banan 170 g.</p>	<p>1)Lane kluski 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)Pomidor70gSałata 50</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 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)Barszcz biały <sup>1),7)9)</sup> 250 g</p> <p>2)Biała kiełbasa</p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Babeczka 100g</p> <p>4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>5)Ogórek korniszony 100g</p> <p>6)Jajko 50 g.</p> <p><b>II śn.</b> Sałatka owocowa mandarynka kiwi g.</p>

<p>Obiad/Po dzwieczorek</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.<sup>1)7)9</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane musem <sup>1)3)7)</sup>jabłkowym 250g. 3)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>1)Zupa pieczarkowa <sup>1)7)9)</sup>300g 2)Ziemniaki 200g. 3)Pieczeń z szynki 80 g. w sosie <sup>1)7)</sup> 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)3)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g. 4)Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem<sup>7)9)</sup> 5)Kompot jabłkowy</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem<sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Devolai 80 g.<sup>3)</sup> 3) Groszek z marchewką 150 g. 4)Kompot owocowy200 g. 5) Ziemniaki</p> <p><b>to</b></p>	<p>1)Barszcz czerwony <sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3) Śledź w śmietanie 120 g. 4)Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p><b>to</b></p> <p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>1)Zupa jarzynowa 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2) Ryż z musem owocowym 7) 3) Kompot jabłkowy z kiślem200 g.</p> <p><b>to</b></p> <p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udko z kurczaka panierowane <sup>1)7)</sup> 4)Marchewka oprószana 150 5)Kompot owocowy <b>to</b></p> <p><b>Podwieczorek</b></p>
	<p>Krucze ciastka<sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Wafelki ryżowe <sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.</p>	<p>Jogurt nat.150 g.</p>	<p>Jabłko 160 g.</p>	<p>Mandarynki 80g.</p>
<p>Kolacja</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g<sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g<sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

Wartość odżywcza	E: 2540 kcal; B:87 g; T: 85 g; Kw .tł.nas.39,19 W: 376 g w tym cukry sach,106 lak18,2 Bł: 25 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. nas33,52.: g; W:283,7 g w tym cukrysach41lakt.15 Błg: 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: 2079 kcal; B 67,4 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nas. 27,98; W: 320 g w tym cukry: sach 75,7 laktoza 21,8; Bł: 25,9 g; Sól: 5 g	E: 2202 kcal; B: 95,6 g; T: 95,3 g; Kw. tł. nas 39,10 w tym cukry:sach 35,9lakt 18,4 Bł: 22,5 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 25.03.2024r.	Wtorek 26.03.2024 r.	Środa 27.03.2024r.	Czwartek 28.03.2024r.	Piątek 29.03.2024r.	Sobota 30.03.2024 r.	Niedziela 31.03.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>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. Sałatka z pomidora i roszponki 100 g.</p> <p><b>to</b></p> <p><b>II ŚN. Melon 100 g.</b></p>	<p>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,sałata 100 g.                  7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN. Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</b></p>	<p>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)Filet z indyka 20 g<sup>1),6),10),12),7)</sup>                  6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g.                  7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN. Mandarynki 100 g.</b></p>	<p>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)Polędwica z drobiu 20g.<sup>1),6),7),10),12)</sup>                  6)Pomidor 70g.                  7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.Banan 170 g.</b></p>	<p>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 Sałata5                  7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.Jabłko</b></p>	<p>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 20 g.<sup>7)</sup> 6)Sałatka z pomidorów z jogurtem <sup>7)</sup>                  7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN. Pomarańcza 150 g..</b></p>	<p>1)Barszcz biały mleku <sup>1)7)9)</sup>250 g.                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Parówki z cielęciny                  4) 40g.<sup>1),6),10),12)</sup>                  5)Babeczki 100 g.                  6)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup>                  Sałata 50 g.pomidor 50 g.                  7)Jajko 50g.                  7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN. Sałatka owocowa mandarynka kiwi 100 g.</b></p>

<p>Obiad/Po dwieczorek</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Naleśniki z 250 g z twarogiem polane<sup>1)3)7)</sup> musem jabłkowym 3)Kompot owocow 200 g.</p> <p>to</p>	<p>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.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)3)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 rodzynkami i jogurtem<sup>7)9)</sup> 5)Kompot owocowy 200 g.<sup>9)</sup></p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem<sup>1)3)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu<sup>1)3),7)</sup> w sosie koperkowym 80g. 4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup> 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>to</p>	<p>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 z marchwi i jabłka 150 g. Kompot owocowy 2</p>	<p>1)Zupa jarzynowa 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Ryż z musem owocowym<sup>7)</sup> 4)Kompot jabłkowy z kisiellem 200 g.</p> <p>to</p> <p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>1)Rosół z makaronem<sup>1)3)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udko gotowane z drobiu w sosie koperkowym 120 g 4)Marchewka oprószana 150 g.<sup>7)</sup></p> <p>to</p>
	<p><b>Podwieczorek</b> Ciastka Krucho<sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Biszkopty<sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa Kiwi mandarynka</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Jogurt owocowy y 150 g.</p>	<p>Jabłko 100 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny<sup>7)</sup> 150g.</p>
<p>Kolacja</p>	<p>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)Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną</p>	<p>Pieczywo pszenne<sup>1)</sup> 100g Masło 15 g. Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200g</p>	<p>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.</p>	<p>Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło 15 g.<sup>7)</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> Szynka tostowa drobiowa 60<sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g.<sup>7)</sup> Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> Masło 15 g.<sup>7)</sup> Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>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.</p>

							Herbata z cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2174 kcal; B: 74,5 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nas.:31,47 g; W: 334 g w tym cukry:sach70,1 laktoza 15,4 Bł: 21,8 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 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: W: 322,2 g w tym cukry: sach 40,8a laktoza 27,2 Bł:26,7 g; Sól: 5 g	E: 2009 kcal; B: 58,1 g T: 56,7 g; Kw. tł. Na 24,94; W:340 g w tym cukry: sach 75,8 lak.16,3. Bł: 25,6 g; Sól: 4 g	E: 2222 kcal; B: 92,6 g; T: 98,1 g; Kw. tł. nas.39,92: g; W: 39,92 g w tym cukry:sach 35,9 laktoza 18,1 Bł: 22,5 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3**

Data	Poniedziałek 25.03.2024r.	Wtorek 26.03.2024 r.	Środa 27.03.2024r.	Czwartek 28.03.2024r.	Piątek 29.03.2024r.	Sobota 30.03.2024 r.	Niedziela 31.03.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem<sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka<sup>20g.1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p><b>II ŚN</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serek tartare 20 g.<sup>7)</sup> Pomidor 50 g.<sup>1)</sup></p>	<p>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)Jogurt nat<sup>7)</sup>. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serki twarogowe<sup>7)</sup>20 g. Sałata 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 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)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z drobiu z 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Roszponka z rzodkiewką i 5)Jogurt<sup>7)</sup>nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p> <p><b>to</b></p>	<p>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.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> Jabłko 100 g.</p>	<p>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 sałata50g. 5)Jogurt<sup>7)</sup>nat. 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serek homogenizowany 140 g.<sup>7)</sup>.</p> <p><b>to</b></p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Parówki z cielęciny<sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Barszcz biały 250 g.<sup>1)7)9)</sup> 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 50g. 7)Jajko 50 g.<sup>3)</sup></p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Szynka gotowana 20 g.<sup>6)7)10)12)</sup></p>



							Pomidor 70 g.
Obiad/Po dwieczore k	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)Sztuka mięsa w sosie pietruszkowym <sup>1)7)</sup> 80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g.	1)Zupa lane kluski na rosole <sup>1)3)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach <sup>7)</sup>	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> koperkowym 80g.	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	1)Zupa jarzynowa 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ryż z musem owocowym 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udka gotowane z

	<p>3)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Schabgotowany 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p>	<p>5)Kompot owocowy200g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Szynka z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p>	<p>4)Kompot owocowy 200g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Połędwica20 g. z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup></p>	<p>4)Sałata z jogurtem 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><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></p>	<p>(marchew,kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Połędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup>20g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Połędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup>20g Jabłko</p>	<p>drobiu w sosie koperkowy m<sup>1)</sup> 4)Marchewka gotowana z wody 150 g.</p> <p><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.</p>
Kolacja	<p>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 200 g</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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 z cytryną</p>	<p>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</p>

Wartość odżywcza	E: 2242 kcal; B: 88 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nas.37,44: g; W: 315 g w tym cukry:sach 62 lak 13,6 Bł:25,4 g; Sól: 4 g	E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 77 g; Kw. tł. nas.29,35g; 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 cukrysach54,3lak19 Bł: 35,6 g; Sól: 5 g	E 2262: kcal; B: 87,3 g T: 67 g; Kw. tł. Nas 27,57 ; W: 354 g w tym cukry sach 68,2lak14,1 Bł:28,8 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 87,4 g; T:83,2 g; Kw. tł. Nas34,93.: g; W:243,2 g w tym cukry sach. 32,7lak.8,4 Bł: 24,2 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.