

DIETA PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 1.04.2024 r.	Wtorek 2.04.2024r.	Środa 3.04.2024r.	Czwartek 4.04.2024r.	Piątek 5.04.2024r.	Sobota 6.04.2024r	Niedziela 7.04.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 5)Schab gotowany 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka II śn.</p> <p>Melon 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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami¹⁾ 100g. 3)Masło15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Szynka z drobiu 40g¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6)Sałata,ogórek ,pomidor z jogurtem 7)Herbata bez cukru</p> <p>II śn.</p> <p>Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. ^{1),6),7),10),12)} 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3) Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. ⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata 50g. 7)Herbata bez cukru200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Gruszka</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.⁷⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	1) Zupa pom. z ryżem 1)7)9)300g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Schab duszony w sosie 100 g. 4) Buraczki	1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1) 9)300g 2) Gołąbki w sosie pomidorowym ³⁾⁷⁾ 3) Ziemniaki 200g.	1) Zupa koperkowa z makaronem 300 g. ³⁾⁷⁾⁹⁾¹⁾ 2) Potrawka z drobiu w warzywach (papryka, pieczarka, brokuł)	1) Zupa krupnik ryżowy ⁹⁾ 300g. 2) Ziemniaki 3) Klops faszerowany papryką w sosie pieczeniowym 4) Kompot owocowy 5) Kasza jęczmienna 80 g.	1) Zupa brokułowa ⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. 2) Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾	1) Zupa fasolowa 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2) Ziemniaki 200 g.	1) Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2) Ziemniaki 200 g.
	Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek Babka ¹⁾³⁾⁷⁾ 70 g.	4) Kompot owocowy Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	marchew 3) Ryż carry 80 g. 4) Kompot z owoców Podwieczorek Jabłko 150 g.	6) Sałatka z ogórków kiszonych papryki czerwonej z olejem 100 g. Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Mandarynki 100 g.	3) Kompot jabłkowy 200 g. 4) Ziemniaki Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	3) Kotlet mielony 80 g 4) Buraczki 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	3) Kotlet z piersi kurczaka w cieście ¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. 4) Groszek z marchewką 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. 6) Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Mandarynki 80g.
Kolacja	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Połędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4) Ogórek kiszony 70 g. g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4) Sałata lodowa 10 g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem 80 g ⁷⁾ 3) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3) Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Ogórek świeży 70 g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4) Pomidor 70 g. sałata 10 g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Pomidor 70g Roszponka 10g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Filecik z opiekany drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 10g. 0 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.

Wartość odżywcza	E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T: 94 g; Kw. tł. nas. 36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach 54: lak. 22,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas. 27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry: 51,2 sach laktoza 19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E ; 2200kal B ;89,1g. T.63,5 g. Kw.tł.nas.26,93 W.317,8 W tym cukry sach.52,8 lak.20g. Bł.26,6 Sól ;4 g.	E: 2197 kcal; B: 79,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nas. 27,82.: g; W326,5: g w tym cukry 63 sach lakt. 12,9 Bł: 35,6 g; Sól: 4 g	E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas. 40,38 g; W: 283 g w tym cukry 43: sach. 21,3 Bł: 32,4 g; Sól: 5 g	E: 2201 kcal; B: 92,3 g; T: 84,3 g; Kw. tł. nas.: 31,91 g; W: 306 g w tym cukry: sach 49,8 lak. 12,9 g; Bł: 338,7 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B: 83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas. 26,99: g; W: 287g w tym cukry: sach 48 lak. 12,9 Bł: 35,7 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 ŁATWOSTRAWNA3-

Data	Poniedziałek 1.04.2024r.	Wtorek 2.04.2024 r.	Środa 3.04.2024r.	Czwartek 4.04.2024r.	Piątek 5.04.2024r.	Sobota 6.04.2024 r.	Niedziela 7.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Schab gotowany²⁰⁾¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Sałatka z pomidora i roszponki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100 g. 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Szynka z drobiu 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6)Sałatka z pomidora z jogurtem⁷⁾ 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Polędwica z drobiu^{40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.}</p>	<p>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)Serki twarogowe⁷⁾ 20g. 6)Pomidor^{70g} sałata⁵ Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Kiwi 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami 20 g. 6)Pomidor^{70g} sałata⁵ II ŚN. Sałatka owocowa melon^{50 g.}kiwi 50 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1,3)7)}300 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.^{20g.} 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 7)Sałata 5 g, II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1) Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Sztuka mięsa (szynka) w sosie 80 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾</p> <p>4) Marchewka gotowana z wody 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g. ⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Pulpet w sosie pomidorowym ¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾ 80 g.</p> <p>Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾ 100 g.</p> <p>3) Ziemniaki</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ z makaronem 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Potrawka z drobiu w warzywach 80 g. w ¹⁾⁷⁾ (marchew, kalafior brokuł)</p> <p>4) Ryż 80 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa krupnik ryżowy ¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsiki faszerowane ¹⁾³⁾⁷⁾ warzywami w sosie koperkowym 80 g.</p> <p>4) Ziemniaki 200 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa brokułowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Filet z dorsza gotowany 120 g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa ziemniaczana 300 g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pulpet w sosie pomidorowym 80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>4) Buraczki z jabłkiem 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Krupnik ryżowy ^{1)3)9) 300}</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g.</p> <p>3) Ziemniaki 200 g.</p> <p>4) Warzywa z wody (brokuł, marchew, kalafior) 150 g.</p>
	<p>Podwieczorek Babka 70 g. ¹⁾³⁾⁷⁾</p>	<p>Podwieczorek Pomarańcza 100 g.</p>	<p>Podwieczorek Jabłko 100 g.</p>	<p>Podwieczorek Mandarynka 100 g.</p>	<p>Podwieczorek Drożdżówka 60 g.</p>	<p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150 g.</p>
Kolacja	<p>1) Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 5 g., pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo pszenne ¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g.</p> <p>4) Sałata lodowa 5 g.</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo pszenne ¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾</p> <p>80 g. ⁷⁾</p> <p>4) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Szynka tostowa drobiowa 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 10 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾</p> <p>Pomidor 70 g. sałata 5 g.</p> <p>4) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾</p> <p>2) Masło 15 g. ⁷⁾</p> <p>3) Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Pomidor 70 g.</p> <p>Sałata 5 g.</p> <p>5) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>Masło 15 g.</p> <p>Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną</p>

Wartość odżywcza	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: g w tym cukry:43,3 sach. g. laktoza22,2 g; Bł:31,3 g; Sól: 4 g	E: 2188 kcal B: 85 g; T: 74 g; Kw. tł. nas.30,62 g; W:299,9 g w tym cukry:s38,6ach laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: g w tym cukry:43,3 sach. g. laktoza22,2 g; Bł:31,3 g; Sól: 4 g	E: 2020 kcal; B: 82 g; T: 59 g; Kw. tł. Nas27,61.: g; W: 301 g w tym cukr sach.68 laktoza 22,4 Bł:22,4 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 87,6 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nas.27,8: W: 330,7 g w tym cukry: 62,2 sach laktoza 22,5 Bł: 26,1 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sach 60,9 lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B93,4: g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas29,17.: g; W: g w tym cukry44,9sach, laktoza 29,5 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 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 1.04.2024r.	Wtorek 2.04.2024 r.	Środa 3.04.2024r.	Czwartek 4.04.2024r.	Piątek 5.04.2024r.	Sobota 6.04.2024 r.	Niedziela 7.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3) Schab gotowany 40g.₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Sałatka z pomidora i roszponki 100 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.₁₎ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy 20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.₁₎ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków100 g.₃₎ 4)Jogutr nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.₁₎ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎ 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g. ₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎ 4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g ₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g₁₎ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g. _{1)6),10),)} 4)Gruszka50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka ₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka)¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1) Zupa pom. z ryżem 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Sztuka mięsa w sosie warzywnym (szynka) 80g. w warzywach</p>	<p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej⁷⁾⁹⁾ 300g</p>	<p>1) Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200g.</p> <p>3) Sztuka mięsa w sosie 80g.</p>	<p>1) Zupa krupnik ryżowy 300g.¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsiki faszzerowane</p>	<p>1) Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1) Zupa ziemniaczana 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1) Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p>
--------------------	---	--	--	---	---	---	--

<p>3) Marchewka gotowana z wody 150 g.</p> <p>4) Ziemniaki 200 g.</p> <p>5) Kompot z owoców 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 50 g.</p>	<p>2) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>3) Ziemniaki 200 g.</p> <p>4) Sałata z jogurtem⁷⁾ Kompot owocowy 200 (bez cukru)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Pomidor 50 g.</p>	<p>4) Marchewka gotowana z wody 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 50 g.</p>	<p>warzywami^{1),7)} w sosie koperkowym 80 g.</p> <p>4) Kalafior z wody 150 g</p> <p>5) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g.</p> <p>4) Pomidor 70 g,</p>	<p>3) Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4) Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł,) 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 50 g.</p>	<p>3) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>4) Buraczki 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Pomidor 50 g.</p>	<p>3) Pierś duszona z kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾ 80 g.</p> <p>Warzywa z wody 150g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
---	---	---	---	---	---	---

Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Połędwicaspocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g</p> <p>4)Sałata 5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g.sałata 5 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Sałata 5g.</p> <p>6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2304</p> <p>B: g; 100,6</p> <p>T: g; 90,7</p> <p>Kw. tł. nas.:36,51 g;</p> <p>W: g 300,6</p> <p>w tym cukry:sach39,6 lak12,8</p> <p>Bł: 31,4 g;</p> <p>Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2033</p> <p>B: g; 81</p> <p>T: g; 77,5</p> <p>Kw. tł. nas. 30,1 g;</p> <p>W: 284 g</p> <p>w tym cukry:sach30 lak 8,5</p> <p>Bł: 32,7 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2079</p> <p>B: g; 75,5</p> <p>T: g; 78,3</p> <p>Kw. tł. nas.:32,18 g;</p> <p>W: 305 g</p> <p>w tym cukry:sach 34,8ak.7,9</p> <p>Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214</p> <p>B: g;78,3</p> <p>T: g; 80</p> <p>Kw. tł. nas.:38,10 g;</p> <p>W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7,</p> <p>Bł: 39,1 g;</p> <p>Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 20,30</p> <p>B: g; 86</p> <p>T: g; 61</p> <p>Kw. tł. nas.:25,36 g;</p> <p>W: 427 g</p> <p>w tym cukry:sach 63 lak13,5</p> <p>Bł: 34,1 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal;</p> <p>B: g 123</p> <p>T: g;81</p> <p>Kw. tł. Nas32,10g;</p> <p>W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7</p> <p>Bł: 34,9 g;</p> <p>Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2322</p> <p>B: g; 108</p> <p>T: g; 72,9</p> <p>Kw. tł. nas.:28,71 g;</p> <p>W: g342</p> <p>w tym cukry sach:53,5lak14,4</p> <p>Bł: 37,3 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>

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.