

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 15.04.2024r.	Wtorek 16.04.2024 r.	Środa 17.04.2024r.	Czwartek 18.04.2024r.	Piątek 19.04.2024r.	Sobota 20.04.2024 r.	Niedziela 21.04.2024r.
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</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek tartare 20 g.⁷⁾ Sałata 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4)Sałatka z roszponki i pomidorków 80 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>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)Pierś z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Sałatka z pomidora 50 g.i rukli 50g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>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) Szyńka gotowana20 g. 4)Roszponka z rzodkiewką 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Banan 170 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g sałata 50g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Jogurt nat.150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>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)Jogurt⁷⁾nat. 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>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.</p> <p>Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szyńka gotowana 20 g.⁶⁾⁷⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ polane musem jabłkowym (bez cukru)</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem³⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Sztuka mięsa w sosiepietruszkowym¹⁾⁷⁾80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Surówka z sałaty 50 g. 5)Kompot owocowy200g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa⁷⁾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 ¹⁾³⁾koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Barszcz czerwony¹⁾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 ¹⁾⁷⁾drobiu z drobiu faszzerowane brokułami marchewką 80 g.</p>

	3)Kompot owocowy 200 g. 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 Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 50 g.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 jogurtem7) 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 ze słonecznikiem 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: 2199 kcal; B: 83,2 g; T: 71g; Kw. tł. nas.33,12: g; W: 331 g w tym cukry:sach 68 lak11,1 Bł:27,8 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 2666: kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43 ; W: 405 g w tym cukrysach 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 PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 15.04.2024 r.	Wtorek 16.04.2024r.	Środa 17.04.2024r.	Czwartek 18.04.2024r.	Piątek 19.04.2024r.	Sobota 20.04.2024r	Niedziela 21.04.2024r.
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 z drobiu pieczony 20g.^{1),6),7),10),12)} 6).Herbata bez cukru 200 7).Ogórek korniszony 60g.</p> <p>II Śn. 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)Ser żółty ⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 7)Pomidor 50g. roszponka 50 g.</p> <p>II Śn. Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Pierś z indyka 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z pomidora i rukli 50 g.</p> <p>II Śn. Sałatka owocowa kiwi pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Ryż ¹⁾na mleku 250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. g. ⁷⁾ 5)Jajko 50 g. 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 mleku ¹⁾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)Pomidor 70g.sałata 50g. 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Jabłko 160g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾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. Melon 100 g. 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. Jogurt owocowy 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z twarogiem polane musem ¹⁾³⁾⁷⁾jabłkowym 250g. 3)Kompot owocowy 250 g. Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Ziemniaki 200g. 3)Schab duszony 80 g . w sosie ¹⁾⁷⁾ 4)Surówka z sałaty 50 pomidora 50 g. mandarynki 50 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g. 4)Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem⁷⁾⁹⁾ 5)Kompot jabłkowy</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Devolai 80 g.³⁾ 3) Sałata z jogurtem 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g. 5) Ziemniaki</p>	<p>1)Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny pieczony 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z kapusty pekińskiej marchwi i szczypiorku 150g. 5)Kompot jabłkowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa żurek 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Kasza jęczmienna ¹⁾80 Gulasz w jarzynach 150 g¹⁾⁷⁾ Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾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</p>

	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
	Krucze ciastka ze słonecznikiem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Marchewka tarta 150 g.	Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.	Jogurt nat.150 g.	Jabłko 160 g.	Jogurt naturalny 150 g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Papryka czerwona 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: 2267 kcal; B:79 g; T: 80,2 g; Kw. tł.Na, 35,1 g; W: 330 g w tym cukry sach 85,9lak,15 Bł: 25,8 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 cukrysach41lak.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: 2253 kcal; B 89,3 g; T: 92 g; Kw. tł. nas. 33,92; W: 320 g w tym cukry: szch 30,4laktoza 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 32,4lak22,2 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 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 LATWOSTRAWNA3

Data	Poniedziałek 15.04.2024r.	Wtorek 16.04.2024 r.	Środa 17.04.2024r.	Czwartek 18.04.2024r.	Piątek 19.04.2024r.	Sobota 20.04.2024 r.	Niedziela 21.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<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)Polędwica z 20 g z indyka.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>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)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g.⁷⁾ 6)Pomidor,roszponka 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku¹⁾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 pomidora i rukoli 100 g. 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa kiwi pomarańcza 100g.</p>	<p>1)Ryż na mleku¹⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Jajko 50 g. 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.Banan 170 g.</p>	<p>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 twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g Sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.Jabłko 160 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmiennana mleku¹⁾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.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>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.</p> <p>II ŚN. Jogurt owocowy 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z 250 g z twarogiem polane ¹⁾³⁾⁷⁾ musem jabłkowym 3)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Sztuka mięsa w sosie pietruszkowym ¹⁾⁷⁾80g. 3)Surówka z sałaty 50 g.mandarynki 50g pomidora 50 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem ⁷⁾⁹⁾ 5)Kompot owocowy 200 ⁹⁾</p>	<p>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 jogurtem⁷⁾ 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Barszcz czerwony¹⁾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 owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna ¹⁾80 g. 3)Gulasz w jarzynach¹⁾⁷⁾150g. 4)Kompot jabłkowy z kisiem 200 g.</p>	<p>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⁾</p>

	Podwieczorek Ciastka Krucze ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Marchewka tarta 150 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa Kiwi mandarynka	Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g.	Podwieczorek Jabłko 100 g.	Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata50 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną200 g.	Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z indyka60 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 cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2237 kcal; B: 76,6 g; T: 73 g; Kw. tł. nas.:33,86 g; W: 337 g w tym cukry sach 85 laktoza 17,2 Bł: 22,7 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. nas32,76.: 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 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.