

DIETA PODSTAWOWA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 13.05.2024 r.	Wtorek 14.05.2024r.	Środa 15.05.2024r.	Czwartek 16.05.2024r.	Piątek 17.05.2024r.	Sobota 18.05.2024r	Niedziela 19.05.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn.</p> <p>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 żółty 20 g. 6)Herbata bez cukru 7)Pomidor 50 g. Sałata 50 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p>II śn.</p> <p>Melon 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</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 sałata5 7)Herbata bez cukru</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 pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru</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)Barszcz ukraiński ⁷⁾⁹⁾ 7)9 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g. ¹⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾ 300g 1)9)300g 2)Schab duszony w sosie ¹⁾ 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa kapuśniak ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty w sosie pieczeniowym z ogórkiem ,papryką czerwoną ,100 g.	1)Zupa pom.z ryżem ⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 3)Klops faszerowany papryką w sosie pieczeniowym 4)Kompot owocowy 5)Kasza jęczmienna 80 g.	1)Zupa brokułowa Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot	1)Zupa grochowa ^{300g.7)9)} 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi
	Podwieczorek Kruchości kakaowe 30 g.	Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynki 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Podwieczorek Jabłko 100 g.	Podwieczorek Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica 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 lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80 g ⁷⁾ 3)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 70 g. 5)Herbata z cytryną200 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 cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata10g. 0 g.,Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.

Wartość odżywcza	E: 2555 kcal; B: 106 g; T: 114 g; Kw. tł. nas.48,12: g; W:302 g w tym cukry sach l61,1ak24,6 Bł:28,7 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:51,2sach laktoza19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T:94 g; Kw. tł. nas.36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach54: lak.22,5 Bł: 31,2 g; 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 cukry63sach 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 cukry43: 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:sach49,8 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 48lak12,9 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Data	Poniedziałek 13.05.2024r.	Wtorek 14.05.2024 r.	Środa 15.05.2024r.	Czwartek 16.05.2024r.	Piątek 17.05.2024r.	Sobota 18.05.2024 r.	Niedziela 19.05.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 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)Jogurt 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 indyka20¹⁾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 g.¹⁾ 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⁾¹²⁾ 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. 4)Pomidor</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka¹⁾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 barszcz ukraiński 300g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim.¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g.</p> <p>3) Kompot owocowy 200 g. (bez cukru)</p>	<p>1) Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾ 300g</p> <p>2) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>3) Ziemniaki 200 g.</p> <p>4) Sałata z</p>	<p>1) Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200g.</p> <p>3) Sztuka mięsa w sosie 80g.</p> <p>4) Marchewka gotowana</p>	<p>1) Zupa pom. z ryżem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsiki faszerowane warzywami¹⁾⁷⁾ w</p>	<p>1) Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Filet z miruną gotowany 120g. w</p>	<p>1) Zupa ziemniaczana 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾</p>	<p>1) Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pierś duszona z kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾</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 30 g.</p>	<p>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>z wody 150</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>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⁾</p> <p>4) Pomidor 70 g,</p>	<p>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>4) Buraczki z jabłkiem 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>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) Polędwica sopocka¹⁾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.⁷⁾</p> <p>3) Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g.</p> <p>4) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo żytnie¹⁾ 100g</p> <p>2) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) Twarożek z rzodkiewką 80g.</p> <p>4) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g</p> <p>2) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 10 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g.</p> <p>3) Serki twarogowe 60 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 indyka 60 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 cytryną 200 g.</p>

Wartość odżywcza	E: kcal; 2304 B: g; 88 T: g; 72,4 Kw. tł. nas.:35,5 g; W: g 355 w tym cukry:sach387lak8,4 Bł: 33,6 g; Sól: 4 g	E: kcal; 20,62 B: g; 84 T: g; 75 Kw. tł. nas. 30,45 g; W: 290 g w tym cukry:sach 31,9 lak 8,8 Bł: 30 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2079 B: g; 75,5 T: g; 78,3 Kw. tł. nas.:32,18 g; W: 305 g w tym cukry:sach 34,8ak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g	E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 g; Sól:5 g	E: kcal; 20,30 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukry:sach 63 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 T: g;81 Kw. tł. Nas32,10g; W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.:28,71 g; W: g342 w tym cukry sach:53,5lak14,4 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 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 13.05.2024r.	Wtorek 14.05.2024 r.	Środa 15.05.2024r.	Czwartek 16.05.2024r.	Piątek 17.05.2024r.	Sobota 18.05.2024 r.	Niedziela 19.05.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Parówki z cielęciny.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Banan</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g</p> <p>5)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g.</p> <p>4)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾</p> <p>5)Sałatka z pomidora 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ^{1),3),7)}250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g</p> <p>5)Szynka z drobiu40 g.^{1),6),10),12)}</p> <p>6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.^{1),7)}</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe⁷⁾ 20g.</p> <p>6)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kiwi 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane ^{1),7)}na mleku 300 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica z warzywami 20 g.</p> <p>6)Pomidor70g sałata5</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa melon 50 g. kiwi 50 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3),7)}300 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Serki tartare 20g.^{20g.}</p> <p>5)Dżem 25 g.</p> <p>6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>7)Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1) Zupa ukraińska 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim 250 g¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>3) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾</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 koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Sztuka mięsa (szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾</p> <p>4) Marchewka gotowana z wody 150 g.</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa pom. z ryżem¹⁾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 brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa ziemniaczana 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pulpet w sosie koperkowym 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>P</p> <p>odwieczorek</p> <p>Krucze ciastka 30 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 100 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Ciastka biszkoptowe z dżemem¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 100 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Drożdżówka 60 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 160 g.</p>	<p>Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.</p>
Kolacja	<p>1) Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g</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. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g</p> <p>2) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4) Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1) Pieczywo pszenne ¹⁾ 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) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) Szynka tostowa drobiowa 60¹⁾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.⁷⁾</p> <p>3) Serki twarogowe 60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g. 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. Sałata 5g.</p> <p>5) Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2) Masło 15 g.</p> <p>3) 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: 2335 kcal; B: 95,1 g; T: 92,1 g; Kw. tł. nas.41: g; W: 306 g w tym cukry sach 61,6 laktoza 24,6 Bł: g; 26,4 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: 2247 kcal; B: 88,9 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nas35,62.: g; W: 320 g w tym cukr sach.63,7 laktoza 23,1 Bł:26,9 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: sacha 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.