

DIETA ŁATWOSTRAWNA3

Data	Poniedziałek 20.05.2024r.	Wtorek 21.05.2024 r.	Środa 22.05.2024r.	Czwartek 23.05.2024r.	Piątek 24.05.2024r.	Sobota 25.05.2024 r.	Niedziela 26.05.2024r.
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. Sałatka z rukli i pomidora II ŚN. Melon 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 Sałata5 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/Podwieczorek	<p>1) Zupa kalafiorowa 300g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Naleśniki z 250 g z twarogiem polane¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>3) Kompot owocowy z musem jabłkowym 200 g.</p>	<p>1) Zupa koperkowa z makaronem³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Sztuka mięsa w sosie pietruszkowym¹⁾⁷⁾ 80g.</p> <p>3) Buraczki 150 g.</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa jarzynowa⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾</p> <p>4) Surówka z marchwi z jogurtem⁷⁾</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.⁹⁾</p> <p>.....</p>	<p>1) Zupa pom. z makaronem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pulpet z drobiu^{1)3),7)} w sosie koperkowym 80g.</p> <p>4) Sałata z jogurtem⁷⁾</p> <p>5) Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Barszcz czerwony¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p> <p>Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1) Zupa krupnik ryżowy 300g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Kasza jęczmienna^{1)80 g.}</p> <p>3) Gulasz w jarzynach 150g.¹⁾⁷⁾</p> <p>4) Kompot jabłkowy z kisiellem 200 g.</p>	<p>1) Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾ 300g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsiki z drobiu¹⁾³⁾⁷⁾ faszerowane z brokułami i koperkiem 100 g</p> <p>4) Marchewka oprószana 150 g.⁷⁾</p>
	<p>Podwieczorek</p> <p>Ciastka Krucho¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Biszkopty¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sałatka owocowa Kiwi mandarynka</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt owocowy 150 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 100 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt naturalny⁷⁾ 150g.</p>
Kolacja	<p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100g</p> <p>2) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) Schab gotowany 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5) Herbata z cytryną</p>	<p>Pieczywo pszenne¹⁾ 100g</p> <p>Masło 15 g. Szyńka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>Sałata lodowa 5 g.</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200g</p>	<p>Pieczywo pszenne¹⁾ 100g</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo ciemne ze słonecznikiem^{1)100g}</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Szyńka tostowa drobiowa 60g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>Masło 15 g.</p> <p>Serki twarogowe 60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g. sałata 5 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Szyńka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>Sałata 5g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</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 200g.</p>

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:sach72,1 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: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 g; W: 322,2 g w tym cukry: sach 25,8 lak.24,7. 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 cukry:sach33,4laktoza 31,6 Bł: 31,4 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 20.01.2024r.	Wtorek 21.01.2024 r.	Środa 17.01.2024r.	Czwartek 18.01.2024r.	Piątek 19.01.2024r.	Sobota 20.01.2024 r.	Niedziela 21.01.2024r.
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)Sałatka z rukoli i pomidora 100 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 nat⁷⁾. 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 gracham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pierś z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurnat.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 g¹⁾ 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)Jogurt⁷⁾nat. 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/Podwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z twarogiem 250 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ polane musem jabłkowym (bez cukru)	1)Zupa koperkowa z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Sztukamięsa w sosie pietruszkowym ¹⁾⁷⁾ 80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200g.	1)Zupajarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach ⁷⁾ 4)Kompot owocowy 200g.	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	1)Barszcz czerwony ¹⁾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,	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna 80g. ¹⁾ 3)Gulasz w jarzynach ⁹⁾ 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z ¹⁾⁷⁾ drobiu z drobiu faszerywane brokułami
	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⁾	5)Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica 20 g. z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾	5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Sok wielowarzywny100 g. Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana20g. ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ l.	brokuł ,)150 g. 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	marchewką 80 g. 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 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 cytryny 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 lak12,2 Bł:29,6 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 cukry:sach54,3lak19 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 PODSTAWOWA-2							
Data							

Rodzaj posiłku	Poniedziałek 20.05.2024 r.	Wtorek 21.05.2024r.	Środa 22.05.2024r.	Czwartek 23.05.2024r.	Piątek 24.05.2024r.	Sobota 25.05.2024r	Niedziela 26.05.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Kasza manna mleku 250 g,^{1,7)}</p> <p>2).Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3).Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4).Dżem 25 g.</p> <p>5).Paszтет pieczony 20g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Sałatka z rukoli i pomidora</p> <p>II Śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Ser żółty ⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g. Sałata 50g.</p> <p>II Śn. Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki topione 20 g.⁷⁾)</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p>II Śn. Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż ¹⁾na mleku 250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. g. ⁷⁾</p> <p>5)Parówki z cielęciny 80 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn Banan 170 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe tartare 20g. ⁷⁾</p> <p>6)Pomidor 70g Sałata 50g.</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Jabłko 160g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Jajko 50 g.³⁾</p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.^{7)100 g}</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn. Pomarańcza 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku ^{1),7)}250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>5)Sałata 5 g.</p> <p>6)Serki twar. milandia 20 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Naleśniki z twarogiem polane musem ¹⁾³⁾⁷⁾jabłkowym 250g.</p> <p>3)Kompot owocowy 250 g.</p> <p>Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa pieczarkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Pieczeń z szynki 80 g . w sosie ¹⁾⁷⁾</p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu z pieczarką</p> <p>4)Surówka z młodej kapusty .</p> <p>5)Kompot jabłkowy</p> <p>.....</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Devolai 80 g.³⁾</p> <p>3) Groszek z marchewką 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>5) Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny pieczony 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4)Surówka z kapusty pekińskiej marchwi i szczypiorku 150g.</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa żurek 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>Kasza jęczmienna ¹⁾⁸⁰</p> <p>Gulasz w jarzynach 150 g¹⁾⁷⁾</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu 80 g.duszony w sosie³⁾⁷⁾</p> <p>4)Warzywa z wody 150 g. (kalafior ,brokuł Marchewka)</p> <p>5)Kompot owocowy</p>

	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Surówka z marchwi i jabłka 150 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Podwieczorek Jabłko 160 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 świeży50 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: 2206 kcal; B:73,3 g; T: 87,1 g; Kw. TłNa87,1g; W: 300 g w tym cukry sach73,3lak17,7 Bł: 20,4 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. 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: 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 32,4lakt22,2 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.