

DIETA PODSTAWOWA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 3.06.2024 r.	Wtorek 4.06.2024r.	Środa 5.06.2024r.	Czwartek 6.06.2024r.	Piątek 7.06.2024r.	Sobota 8.06.2024r	Niedziela 9.06.2024r.
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. Polędwica z warzywami 40g.^{1),6),7),10),12)} 5)Herbata bez cukru 6)Sałatka z ogórka i papryki 100g.</p> <p>II śn. Arbuz 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. Lajko50 g.³⁾ 5)Sałatka z rukoli i pomidora 100 g. Herbata bez cukru</p> <p>II śn. 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. 7)Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p>II śn. Gruszka 100 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)Dżem 25 g. 5)Szynka z drobiu 40 g. 6)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 7)Herbata bez cukru200 g.</p> <p>II śn. 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 200g.</p> <p>IIśn. Melon 100 g.</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 ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałatka pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>IIśn. Serk.homo 150 g.⁷⁾</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. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	1)Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ryż z musem truskawkowym 250 g ⁷⁾ 3)Kompot owocowy 250 g.	1)Zupa lane kluski na rosole ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Gołąbki w sosie pomidorowym ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g. 4)Kompot owocowy	1)Zupa ogórkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Roladki drobiowe z pieczarką 80g. 4)Fasolka szparagowa 150 g. 5)Kompot jabłkowy	1)Zupa pom.z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach 150 3)Ryż carry 80g. 4)Kompot owocowy	1)Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka młodej j kapusty 150 g. 5)Kompot jabłkowy	1)Zupa kapuśniak 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g 4)Buraczki 150g. Kompot jabłkowy z kisielem	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udka opiekane z kurczaka ¹⁾⁷⁾ 150g. 4)Marchewka tarta z jogurtem ¹⁾ 150 g. Kompot owocowy
	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ Karbonowane 30 g.	Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Truskawki 150 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 70 g. 5)Herbata z cytryną	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	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80g ⁷⁾ Herbata z cytryną	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g. 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną	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	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek małosolny 50g 5)Herbata cytryną	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10g.,Pomidor 70g 5). Herbata z cytryną

Wartość odżywcza	E: kcal; 2079 B: g; 64,2 T: g; 77,7 Kw. tł. nas.: 32,47 g; W: 301 g w tym cukry sach58 lak21.3 Bł: 22 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2011 B: g; 74,9 T: g; 78,6 Kw. tł. nas.:30,83 g; W: 278 g w tym cukry:sach 324 laktoza 11,2 Bł: 29,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2020 B: g; 81,4 T: g; 61,8 Kw. tł. nas.: 35 g; W: 276,7 g w tym cukry sach:30,4 lak.11,9 Bł: 27,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2200 B: g; 89,1 T: g; 63,5 Kw. tł. nas.: 26,93 g; W: 317,8 g w tym cukrysach 52,8 lakt.20 Bł: 26,6 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2015 B: g; 54 T: g; 68,3 Kw. tł. nas.30: g; W: 274,1 g w tym cukry: sach 57,2lak.12,7 Bł: 25,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2541 B: g; 112 T: g; 80 Kw. tł. nas.32: g; W: 317 g w tym cukry: g; Bł: 32,4 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2442 B: g;101 T: g;85,1 Kw. tł. nas.:35,23 g; W: 270 g w tym cukry:sach 66,5 lakt22,5 Bł: 34,1 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 (*Amygdaluscommunis* L.), orzechy laskowe (*Corylusavellana*), orzechy włoskie (*Juglansregia*), orzechy nerkowca (*Anacardiumoccidentale*), orzeszki pekan (*Caryaillinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletiaexcelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistaciavera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamiaternifolia*), 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 ŁATWOSTRAWNA

Data	Poniedziałek 3.06.2024r.	Wtorek 4.06.2024 r.	Środa 5.06.2024r.	Czwartek 6.06.2024r.	Piątek 7.06.2024r.	Sobota 8.06.2024 r.	Niedziela 9.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g, ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami 40g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 250g. 7)Pomidor 70 g. Sałata 5 g. II ŚN. Arbuz 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)Jajko ³⁾ 50g. 6)Sałatka z rukoli i pomidorków 100 g. 7)Herbata bez cukru II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1) Ryż na mleku ⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki twarogowe 17 g. ⁷⁾ 6)Sałatka z pomidora 100 g. 7)Herbata bez cukru II ŚN. Jabłko 160 g.	1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 17 g. ⁷⁾ 6) Roszponka z rzodkiewką i jogurtem ⁷⁾ 100 g. II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	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 twarogowe ⁷⁾ 17g. 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru II ŚN. Melon 100 g.	1)Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾ na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 3)Masło 15 g. 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾ g. 6)Pomidor70g sałata5 II ŚN. Serek homogenizowany 140 g. ⁷⁾	1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)} 300 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Gelatyna z kurczaka 20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 6)Sałata 5 g, II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.

Obiad/Podwieczorek	<p>1) Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2) Ryż z musuem⁷⁾ truskawkowym 250 g. 3) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Ciastka karbowane Kruche¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>1) Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ z lanym ciastem 300g 2) Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾ 80g 3) Surówka z marchwi i selera⁹⁾ 150g. 4) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Pomarańcza 120 g.</p>	<p>1) Zupa ziemniaczana⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4) Marchewka gotowana z wody 150 5) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Biszkopty¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>1) Zupa pom. z makaronem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2) Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczaka^{1),7)} w warzy 150g. Ryż 80 g. 4) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Truskawki 150 g.</p>	<p>1) Barszcz ukraiński¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Drożdżówka 60 g.</p>	<p>1) Zupa jarzynowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Ziemniaki 200 g. 3) Pulpet w sosie koperkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4) Buraczki 150 g. 5) Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>1) Rosół z makaronem^{1)3)9) 300} 2) Ziemniaki 200 g. 3) Udko gotowane w warzywach z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. 4) Surówka z marchwi z jogurtem⁷⁾ 150 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt naturalny⁷⁾ 150</p>
Kolacja	<p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100g 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Polędwica sopocka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5) Herbata z cytryną</p>	<p>1) Pieczywo pszenne¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. 3) Szyńka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4) Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5) Herbata z cytryną</p>	<p>1) Pieczywo pszenne¹⁾ 100g 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g. 4) Herbata z cytryną</p>	<p>1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2) Masło 15 g.⁷⁾¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 3) Szyńka tostowa drobiowa 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 10 g. 5) Herbata z cytryną</p>	<p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szyńka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Pomidor 70 g. Sałata 5 g. 5) Herbata z cytryną</p>	<p>1) Pieczywo pszenne 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szyńka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5) Herbata z cytryną</p>	
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2213 B: g; 64,3 T: g; 73 Kw. tł. nas.: 31 g; W: g 359 w tym cukry: sach 77,1 laktoza 22,4 Bł: 22,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal 2409 B: g; 79,6 T: g; 77,4 Kw. tł. nas.: 31,33 g; W: 378,9 g w tym cukry: sach 69 laktoza 19,6 Bł: 28,5 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2455 B: g; 80,5 T: g; 69 Kw. tł. nas.: 32,37 g; W: 307 g w tym cukry: sach. 60 g. laktoza 15,7 g; Bł: 37,6 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2020 B: g; 82 T: g; 59 Kw. tł. nas.: 27,61 g; W: 301 g w tym cukr sach. 68 laktoza 22,4 Bł: 22,4 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2544 B: g; 87 T: g; 65,4 Kw. tł. nas.: 29,1; W: 351 g w tym cukry: sach 75,5 laktoza 16,1 Bł: 35,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2607 kcal; B: g 96,1; T: g; 83,1 Kw. tł. Nas 34,83.: g; W: 397 g w tym cukry: sach 79 g; 18 g. Bł: 31,4 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2129 B: g; 66,2 T: g; 65 Kw. tł. nas.: 27,44 g; W: g 312 w tym cukry: sach 48,3 laktoza 17,6 Bł: 23,5 g; Sól: 4 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.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)							
Data	Poniedziałek 3.06.2024r.	Wtorek 4.06.2024 r.	Środa 5.06.2024r.	Czwartek 6.06.2024r.	Piątek 7.06.2024r.	Sobota 8.06.2024 r.	Niedziela 9.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 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 ³⁰50g. 4)Sałatka z rukoli i pomidorów 80 g. 5)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾</p>	<p>1)Pieczywo gracham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 17 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. Jogurt ⁷⁾nat. 150 g. Herbata bez cukru 200 g.</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)Serki kanapkowe 17 g. ⁷⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾ 100 g. 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾ 17g. 3)Pomidor70g 4)Herbata bez cukru 5)Jogurt ⁷⁾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 17 g. ⁷⁾ g. 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3) Gelatyna z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾40g. 4)Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g. Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana 20 g. ¹⁾⁶⁾⁷⁾¹⁰⁾¹²⁾ pomidor</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ryż z musem truskawkowym 250 g.⁷⁾ 3)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z lanym ciastem 300g⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym 80g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Surówka z marchwi i selera</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ryż 80 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem 300¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka^{1),7)}w warzy^{150g.} 4)Ryż 80 g. Kompot owocowy</p>	<p>1)Barszcz ukraiński¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 4)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa jarzynowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie koperkowym¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy</p>	<p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udko gotowane w warzywach z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z marchwi z jogurtem⁷⁾150 g.</p>
	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Ogórek</p>	<p>⁹⁾150 g. 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata</p>	<p>200g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z kurczaka Pomidor¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. 1) Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata.</p>	<p>4)Kompot owocowy Podwieczorek Drożdżówka 60 g. 1)3)7)</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ rzodkiewką 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g. pomidor 70 g. Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. 5)Pomidor 70 g. Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe 60 g.⁷⁾ 4)Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną</p>

Wartość odżywcza	E: kcal; 2096 B: g; 66,4 T: g; 67,5 Kw. tł. nas.: 20,88 g; W: g 332 w tym cukry: sach54 lak11,6 Bł: 28,4 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2247 B: g; 71,8 T: g; 74,3 Kw. tł. nas.: 29,07 g; W: 357 g w tym cukry: sach55 lak9,2 Bł: 30,2 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2264 B: g; 88 T: g; 60 Kw. tł. nas.: 24,47 g; W: 381 g w tym cukry: sach65 lak12,4 Bł: 42,3 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2698 B: g; 83 T: g; 60,8 Kw. tł. nas.: 25,30 g; W: 390 g w tym cukry: sach89 lak11,9 Bł: 43,1 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2470 B: g; 88 T: g; 61 Kw. tł. nas.: 26,20 g; W: 427 g w tym cukry: sach70 lak12,9 Bł: 41 g; Sól: 5 g	E: 2641 kcal; B: g 100 T: g; 83,6 Kw. tł. Nas: 33,10g; W: 317 g w tym cukry: sach80 lak13,5 Bł: 34,3 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2453 B: g; 105 T: g; 64,9 Kw. tł. nas.: 25,42 g; W: g395 w tym cukry: sach: 58 lak10,8 Bł: 37,1 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.