

DIETA PODSTAWOWA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 10.06.2024 r.	Wtorek 11.06.2024r.	Środa 12.06.2024r.	Czwartek 13.06.2024r.	Piątek 14.06.2024r.	Sobota 15.06.2024r	Niedziela 16.06.2024r.
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. 5)Paszтет z drobiu z żurawiną 20 g. ^{1),6), 10),12)} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</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</p> <p>II śn. Banan 120 g.</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. 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. 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. Gruszka</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Połędwica 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 200 g.</p> <p>II śn. Sałatka owocowa melon 50g<truskawka 50g.<="" b=""></truskawka></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. Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300 g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kopytka 250 g. 3)Surówka z młodej kapusty 150 g. 3)Kompot owocowy	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾ 300g 2)Gołąbki w sosie pieczarkowym ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa kapuśniak ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Schab duszony w sosie 100 g. 4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,pa	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 brokułowi ⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾	1)Zupa grochowa ⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi
	Podwieczorek Truskawki z jogurtem 150 g.	Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	pryką czerwoną ,100 g. pomidorem i oliwą Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 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.	mielony 80 g 4)Buraczki 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	kurczaka w cieście ¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 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 świeży 70 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: 2058 kcal; B: 66,2 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas.27,20: g; W:330 g w tym cukry sach 45,6,lak18,9 Bł:36,3 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: 2097 kcal; B: 80,7 g; T:69 g; Kw. tł. nas.27,88: g; W: 314 g w tym cukry sach50: lak.17,1 Bł: 28,8 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 48lakt12,9 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 ŁATWOSTRAWNA

Data	Poniedziałek 10.06.2024r.	Wtorek 11.06.2024 r.	Środa 12.06.2024r.	Czwartek 13.06.2024r.	Piątek 14.06.2024r.	Sobota 15.06.2024 r.	Niedziela 16.06.2024r.
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)Polędwica z indyka40g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 250g.</p> <p>7)Pomidor 70 g. Roszponkaz pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾150g.</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. Banan 120 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⁾</p> <p>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 200 g.</p> <p>II ŚN. Arbuz 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)Miód 25 g</p> <p>5)Szynka z drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>6) Surówka ze szczypiorkiem i rzodkiewką⁷⁾</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 g.¹⁾⁷⁾</p> <p>Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g.</p> <p>Serki twarogowe⁷⁾ 17g.</p> <p>Pomidor70g</p> <p>Sałata5</p> <p>Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Gruszka 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g.</p> <p>Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>Masło 15 g.</p> <p>Dżem 25 g. Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾</p> <p>Pomidor70g sałata5</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Melon 50g. truskawka50 g.¹⁾</p>	<p>Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g.</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Dżem 25 g</p> <p>¹⁾Galaretka z kurczaka 20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Dżem 25 g.</p> <p>Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Jabłko 100 g.</p>

<p>Obiad/Podwieczorek</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Kopytka 250 g¹⁾³⁾ Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 3)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Truskawki z jogurtem 150 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾80g Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾150 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Schab gotowany w sosie warzywnym80 g. w ¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾30 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g</p> <p>Podwieczorek Mandarynka 100 g.</p>	<p>Barszcz ukraiński¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Jogurt 150 g.</p>	<p>Zupa jarzynowa300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Pulpet w sosie koperkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w warzywach z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ 150 g.</p> <p>Podwieczorek Mandarynka 100 g.</p>
	<p>jogurtem 150 g.</p>						
<p>Kolacja</p>	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)ieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem¹⁾100g. 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane¹⁾ 100 Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną</p>	<p>Pieczywo pszenne 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną</p>
<p>Wartość odżywcza</p>	<p>E: kcal; 2008 B: g; 62,7 T: g; 57 Kw. tł. nas.:25,84 g; W: g 333 w tym cukry:sach 48,7 laktoza 18,6 Bł: 25,8 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; 2022 B: g; 77,2 T: g; 68,1 Kw. tł. nas.:31,80 g; W: 265,1 g w tym cukry: sach.49,9 g. laktoza 17,3 g; Bł: 25,0 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 75,5laktoza 16,1 Bł: 35,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2607 kcal; B: g 96,1; T: g;83,1 Kw. tł. Nas34,83.: g; W: 397 g w tym cukry: sacha 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: g312 w tym cukry:sach48,3 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 10.06.2024r.	Wtorek 11.06.2024 r.	Środa 12.06.2024r.	Czwartek 13.06.2024r.	Piątek 14.06.2024r.	Sobota 15.06.2024 r.	Niedziela 16.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Paszтет z drobiu z żurawiną 20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Rozzpodka 5 g.</p> <p>II ŚN. 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 rukli, jajka pomidorków 100 g.³⁾ 4)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p>II ŚN. 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. 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)Rozzpodka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾ 100 g. 5)Jogurt 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 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾ 20g. 4)Pomidor 70g Sałata 5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾ nat. 150 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Arbuz 100 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor 70g sałata 5 4)Jogurt ⁷⁾ 150 g. 5)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany Naturalny 140 g.⁷⁾ 4)Jabłko 12g.</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. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>

Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kopytka 3)Surówka z marchwi i jabłka 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym ¹⁾³⁾⁷ 3)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Schab gotowany w sosie 80g. 4)Marchewka gotowana z wody 150	1)Zupa pom. z ryżem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane warzywami ^{1),7)} w sosie koperkowym	1)Zupa barszcz ukraiński ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾	1)Zupa jarzynowa300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g.	1)Rosół z makaronem ³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g.
------------------------	---	--	--	---	--	---	--

		4)Sałata z jogurtem ⁷⁾ Kompot owocowy200 (bez cukru)	5)Kompot owocowy 200 g.	80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy	4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	5)Kompot owocowy 200 g.	Warzywa z wody 150g.
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek 1)	Podwieczorek	Podwieczorek
1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g,	1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	1)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)Polędwicasopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	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 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo razowe ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)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 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2304 B: g; 100,6 T: g; 90,7 Kw. tł. nas.:36,51 g; W: g 300,6 w tym cukry:sach39,6 lak12,8 Bł: 31,4 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2033 B: g; 81 T: g; 77,5 Kw. tł. nas. 30,1 g; W: 284 g w tym cukry:sach30 lak 8,5 Bł: 32,7 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.