

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Data	Poniedziałek 17.06.2024r.	Wtorek 18.06.2024 r.	Środa 19.06.2024r.	Czwartek 20.06.2024r.	Piątek 21.06.2024r.	Sobota 22.06.2024 r.	Niedziela 23.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 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)Sałatka z rzodkiewki i pomidora 100 g.</p> <p>II ŚN. 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 rukli, jajka pomidorków100 g.³⁾ 4)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.⁷⁾</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20g.¹⁾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 indyka 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)Surówka z rzodkiewki sałatay100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel bez cukru 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. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Kiwi 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Szynka z indyka biała¹⁾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 140 g.⁷⁾nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretką z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 4)Jogurt naturalny⁷⁾ 150g. 5)Sałata 5 g, Pomidor 70 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)Jabłko</p>

<p>Obiad/Podwieczorek</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem.^{1)3)7)250 g.} 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie pietruszkowym¹⁾³⁾⁷⁾⁸ 0g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem^{7)150g.} 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾z lanym ciastem300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków i jabłka 5)Kompot owocowy 200</p>	<p>1)Zupa selerowa 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym^{1),7)} 80 g. 4)Brokuł z</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior,</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym³⁾⁷⁾ 4)Marchewka jogurtem 150g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g.</p>
	<p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p>	<p>owocowy200 (bez cukru) Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Schab gotowany 20g.⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>marchewką 150 g 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>brokuł),150 g. 5)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek 1) Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Połędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>

Kolacja	1)Pieczywo mieszane 1)100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata 5 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, jogurte m ⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 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 twarogowe 60 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 indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Roszponka 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 50 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 20,37 B: g; 76,4 T: g; 77,1 Kw. tł. nas.: 35,59 g; W: g 283 w tym cukry sach 52,2 lak 21,3 Bł: 24,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2036 B: g; 81,8 T: g; 80,5 Kw. tł. nas.: 32,26 g; W: 275 g w tym cukry sach 33,4 lak 10,2 Bł: 30,1 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.: 29,05g; W: 324 g w tym cukry sach 38,2 lak 11,3 Bł: 31,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2311 B: g; 81,1 T: g; 64,4 Kw. tł. nas.: 28,29 g; W: 390 g w tym cukry sach 70,9 lak 7,7 Bł: 42,9 g; Sól: 5 g	E: kcal; 20,20 B: g; 78,3 T: g; 59 Kw. tł. nas.: 23,77 g; W: 276,3 g w tym cukry sach 37,9 lak 9,1, Bł: 28,8 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 T: g; 81 Kw. tł. Nas 32,10g; W: 330 g w tym cukry sach 63 lak 14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 342 w tym cukry sach: 53,5 lak 14,4 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 (*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 17.06.2024r.	Wtorek 18.06.2024 r.	Środa 19.06.2024r.	Czwartek 20.06.2024r.	Piątek 21.06.2024r.	Sobota 22 .06.2024 r.	Niedziela 23.06.2024r.
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 indyka20g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rzodkiewki i Pomidora100 g.</p> <p>II ŚN. Ciastka bitki z marmoladą ^{1),37)} 30g.</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)Sałatka rukoli,jajka pomidorków³⁾ 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe milandia 20 g.⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Jabłko</p>	<p>1)Ryż na mleku⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe 20 g. Surówka z rzodkiewki pomidora100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Melon 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku 250 g.¹⁾⁷⁾ 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe⁷⁾20 g. 6)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Truskawki 80 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna¹⁾⁷⁾na mleku 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica miodowa 20 g. 6)Sałatka z pomidora z jogurtem 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Melon50g,pomarańcza 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.^{20g.} 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 7)Sałata 5 g, Pomidor 70 g.</p> <p>II ŚN. Jabłko¹⁾ 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem 250 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pietruszkowym¹⁾⁷⁾⁸ 0g Sałata z jogurtem ⁷⁾150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z lanym ciastem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym ⁷⁾80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa selerowa ⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Warzyw z wody 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym⁸ 0g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Marchewka z jogurtem⁷⁾150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Marchew oprószana 150 g. 5)Ziemniaki 200 g.</p>
	<p>Podwieczorek Mandarynki 80 g</p>	<p>Podwieczorek Pomarańcza 100 g.</p>	<p>Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem¹⁾³⁾⁷⁾30 g.</p>	<p>Podwieczorek Mus z jabłek 150 g.</p>	<p>Podwieczorek Jogurt 150 g.</p>	<p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>4) Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ 80g. 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, jogurtem ⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. rozspanka 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</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.</p>

							Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2186 kcal; B: 83,1 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nas.34,96 g; W: 319 g w tym cukry:sach.50,9 laktoza 21,3 Bł: g; 23,8 Sól: 4 g	E: 2017 kcal B: 75,3 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nas.34,27 g; W:272,2 g w tym cukry:sach.40,8 laktoza 15 Bł: 25 g; Sól: 5 g	E: 2077 kcal; B: 65,1 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nas.32,4g; W: 393 g w tym cukry:39,3sach. g. laktoza 18,3; Bł:22,7 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 76,4 g; T: 59,8 g; Kw. tł. Nas27,60.: g; W: 294 g w tym cukr sach.60,6 laktoza 20,1 Bł:24,1 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 82,6 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nas.23,53; W: 261 g w tym cukry: 23,3sach laktoza 21 Bł: 26 g; Sól: 5 g	E: 2110 kcal; B: 68,5 g T: 70,1 g; Kw. tł. Na 30,72; W:245 g w tym cukry: sacha 40,2lak.20,3 Bł:26,5 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B70,3g; T: 60,5 g; Kw. tł. Nas26,8.: g; W: 285 g w tym cukry50,8sach, laktoza 11,5 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.

DIETA PODSTAWOWA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 17.06.2024 r.	Wtorek 18.06.2024r.	Środa 19.06.2024r.	Czwartek 20.06.2024r.	Piątek 21.06.2024r.	Sobota 22.06.2024r	Niedziela 23.06.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z drobiu20 g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g.</p> <p>II śn. Ciastka bitki z ziarnami słonecznika³⁾¹⁾30 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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ⁷⁾²⁵ 0 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki twar.milandia20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p>II śn. Jabłko 160 g.</p>	<p>1)Ryżna mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Ser żółty20 g.⁷⁾ 5)Surówka z rzodkiewki ogórka,szczypiorku 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron 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 topione 20g.⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Truskawki 80 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Kiełbasa szynkowa 20 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 cukru200g.</p> <p>II śn. Sałatka owocowa melon 50g. pomarańcz50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Jajko³⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g. Pomidor</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	1) Zupa barszcz czerwony ⁷⁾⁹⁾ 300g. 2) Łazanki z kapustą 250 g. 3) Kompot owocowy 200 g.	1) Zupa pomidorowa z ryżem ¹⁾⁹⁾ 300g 2) Kotlet mielony ³⁾⁷⁾ 3) Ziemniaki 200g. 4) Mizeria ⁷⁾ 150g.	1) Zupa lane kluski na rosole ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g. Kompot owocowy 200 g.	1) Zupa ogórkowa ¹⁾⁹⁾ 300g. 2) Ziemniaki 3) Pierś z kurczaka panierowana ¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g. 4) Kompot owocowy 200 g. 5) Surówka kapusty pekińskiej marchwi, pomidora z	1) Zupa jarzynowa 2) Ziemniaki 200 g. 3) Miruna zapiekana z warzywami 100g. ⁴⁾⁷⁾ 4) Surówka	1) Zupa barszcz biały ⁷⁾⁹⁾ 300g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Pulpet w sosie pomidorowym 80 g	1) Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 g. 2) Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi
	Podwieczorek Mandarynki 80 g.	Podwieczorek Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	Podwieczorek Ciastka kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Gruszka 70 g. majonezem ^{3),7)} 150g.	Podwieczorek Jogurt nat. 150 g. młodej kapusty	Podwieczorek Jabłko 100 g. 4) Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy z kisieliem 200 g.	Podwieczorek Mandarynki 80g. 4) Fasolka szparagowa z wody 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. 6) Kompot owocowy 200 g.
Kolacja	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4) Ogórek ogórek 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) Pomidor, sałata 5) Herbata z cytryną 200g.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem jogurtem 80g ⁷⁾ 3) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4) Ogórek świeży 70 g. 5) Herbata z cytryną 200 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 cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Pomidor 70g Roszponka 30g. 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) Sałata 10g. 0 z g., Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną 200 g.

Wartość odżywcza	E: 2034 kcal; B: 62,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł.nas.30,2: g; W: 308 g w tym cukry sach152,2,lak14,0 Bł:29,8 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 80,8 g; T: 81 g; Kw. tł. Nas32: g; W: 312 g w tym cukry:sach 67 laktoza21Bł: 30,7 g; Sól: 5 g	E: 2452 kcal; B: 77 g; T:76 g; Kw. tł. nas.30,52: g; W: 293 g w tym cukry sach41: lak.17,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas27, 02.: g; W248: g w tym cukry25,5sach lakt.13,5 Bł: 27,4 g; Sól: 4 g	E: 2218 kcal; B: 93 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.43,68 g; W:264 g w tym cukry: sach.37,1 lak. 20,6 Bł: 24,9 g; Sól: 5 g	E: 2101 kcal; B: 68,6 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nas.:30,72 g; W: 250,9 g w tym cukry:sach42,5 lak.11,3 g; Bł: 25,2 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B:76,4 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nas.22,91: g; W: 297,6g w tym cukry:sach 51,8lakt12 Bł:28,6 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.