

DIETA PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 24.06.2024 r.	Wtorek 25.06.2024r.	Środa 26.06.2024r.	Czwartek 27.06.2024r.	Piątek 28.06.2024r.	Sobota 29.06.2024r	Niedziela 30.06.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>Makaron na mleku 250 g,¹),3,7) Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g. Serki topione 20 g. Herbata bez cukru 200g. Sałatka z ogórka i papryki 100g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7} Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g. Jajko 50 g.³ Sałatka z rukoli i pomidora 100 g. Herbata bez cukru</p> <p>II śn Jogurt nat.⁷) 150g.</p>	<p>Ryż na mleku ⁷)250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Masło 15 g.⁷ Miód 25 g. Serki kanapkowe 20 g.⁷) Surówka z rzodkiewki szczypiorku ,ogórka 100 g.</p> <p>II śn Truskawki 100 g.</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku ¹) ⁷)250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g. Szynka z drobiu 20 g. Sałata ,pomidor , ogórek z jogurtem 100 g.⁷)</p> <p>II śn. Kisiel z tartym jabłkiem</p>	<p>Kasza manna na mleku ¹) ⁷)250g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g. Serki topione 20g.⁷) Pomidor 70g sałata 50g. Herbata bez cukru 200</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku ¹)⁷)250 g. Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g Parówki z cielęciny 40 g.¹)6)10)12) Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹ Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷)100 g</p> <p>II śn. Serk.homo 150 g.⁷)</p>	<p>Lane kluski na mleku ¹),³)⁷)250 g. Masło 15 g.⁷ Dżem 25 g Ser żółty 20g.⁷) Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹) Sałata 5 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Po dzwieczorek	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 7)9 Naleśniki z twarogiem polane musem truskawkowym 1),3),7)250 g. Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ i 30 g.	Zupa lane kluski na rosole ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g Gołąbki w sosie pomidorowym ³⁾⁷⁾ Ziemniaki 200g. Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	Zupa rosół z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. Ziemniaki 200 g. Udko pieczone z kurczaka ¹⁾⁷⁾ 120g. Surówka z kapusty pekińskiej ,papryki ogórka ,pomidora z oliwą 150 g. Kompot jabłkowy Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Zupa pom.z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. Potrawka z piersi kurczaka w warzywach 150 Ryż carry 80g. Kompot owocowy 200g Podwieczorek Jabłko 150 g.	Barszcz czerwony 1)7)9)300g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.1)3)4)7) Surówka z białej kapusty 150 g. Kompot jabłkowy200g Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Zupa kapuśniak 300g. 1)7)9) Ziemniaki 200 g. Kotlet mielony 80 g Buraczki 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200g. Podwieczorek Mandarynka 100	Krupnik ryżowy 300 1) 9) Ziemniaki 200 g. Sękacze z drobiu z warzywami papryka kukurydza pieczarka ¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. Marchewka tarta z jogurtem ¹⁾ 150 g. Kompot owocowy Podwieczorek Jogurt ⁷⁾ 150g.
Kolacja	Pieczyno ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z kurczaka 60 g.1)6)10)12) Herbata z cytryną 200 g. Sałata50g. pomidor 70g.	Pieczyno ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa10 g. Herbata z cytryną200	Pieczyno ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem jogurtem80g ⁷⁾ Herbata z cytryną 200g	Pieczyno ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło15 g. ⁷⁾ Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)60g. Ogórek świeży 70g. Herbata z cytryną200g.	Pieczyno mieszane 100 g. Masło 15 g. Ser żółty 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g.,sałata 10 g. Herbata z cytryną200g	Pieczyno mieszane 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka 60 g. 1)6)10)12) Ogórek kiszony 50g Herbata z cytryną	Pieczyno mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12) Sałata 5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2312 B: g; 77,8 T: g; 81,9 Kw. tł. nas.: 38,95 g; W: 339 g w tym cukry sach 82 lak18,3	E: kcal; 2011 B: g; 74,9 T: g; 78,6 Kw. tł. nas.:30,83 g; W: 278 g w tym cukry:sach 32,4	E: kcal; 2035 B: g; 81 T: g; 72 Kw. tł. nas.: 30,19 g; W: 288 g w tym cukry sach:50 lak 24	E: kcal; 2200 B: g; 89,1 T: g; 63,5 Kw. tł. nas.: 26,93 g; W: 317,8 g w tym cukry sach 52,8 lakt.20 Bł: 26,6 g;	E: kcal; 2015 B: g; 54 T: g; 68,3 Kw. tł. nas.30: g; W: 274,1 g w tym cukry: sach 57,2 lak.12,7 Bł: 25,7 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

	Bł: 25 g; Sól: 4 g	laktoza 11,2 Bł: 29,7 g; Sól: 5 g	Bł: 26,7 g; Sól: 4 g	Sól: 4 g	Sól: 5 g		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 (*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 24.06.2024r.	Wtorek 25.06.2024 r.	Środa 26.06.2024r.	Czwartek 27.06.2024r.	Piątek 28.06.2024r.	Sobota 29.06.2024 r.	Niedziela 30.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g. Masło 15 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 40g.1)6)10)12) Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ Herbata bez cukru 200g. 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>Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.1) Masło 15 g.⁷⁾ Jajko 50g.³⁰⁾ Sałatka z rukoli i pomidorków 80 g. Jogurtem nat.⁷⁾. 150 g. Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾</p>	<p>Pieczywo graham 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe 17 g. 7) Surówka z rzodkiewki 100 g. Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 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>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki kanapkowe 17 g. 7) Roszponka z rzodkiewką jogurtem⁷⁾ 100 g. Jogurt⁷⁾ nat. 150 g.</p> <p>II śn. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>Pieczywo żytnie 100 g.1) Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾ 17g. Pomidor 70g Sałata 5g. Herbata bez cukru Jogurt nat.⁷⁾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>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾ Pomidor 70g sałata 5g. Jogurt⁷⁾ nat. 150 g.</p> <p>II śn. Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾ nat.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ masło 15 g.⁷⁾ Gelatyna z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 40g. 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)10)12) pomidor</p>

Obiad/Podwieczerek	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g. ⁷⁾⁹⁾ Naleśniki z twarogiem polanem musem truskawkowym 1)3)7)250 g. Kompot owocowy 200g.	Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ z lanym ciastem 300g. Pulpet w sosie pomidorowym 1)3)7) Surówka z marchwi i selera ⁹⁾ 150 g. Kompot owocowy 200 g.	Zupa rosół z makaronem 300g. ⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Udko z drobiu gotowane w warzywach 120 g. ⁷⁾ Kompot owocowy 200g.	Zupa pom. z makaronem 1)3)7)9) 300g. Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka ^{1),7)} w warzywach 150g. Ryż 80 g. Kompot owocowy 200 g.	Barszcz czerwony i ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1)4)7) Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł,) 150 g. Kompot owocowy	Zupa jarzynowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Pulpet w sosie koperkowym ¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. Kompot owocowy	Krupnik ryżowy 1)3)9)300g. Ziemniaki 200 g. Filet z drobiu duszony w warzywach w sosie koperkowym ¹⁾⁷⁾ 80 g. Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ 150 g.
	Podwieczerek Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z indyka 20 g. 1)6)10)12)	Podwieczerek Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka z indyka 20 g. 1)6)10)12) Sałata 5 g.	Podwieczerek Pieczywo mieszane 50 g. 1) Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka 1)6)10)12) Ogórek 50 g.	Podwieczerek Sok wielowarzywny 100 Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ l.	Podwieczerek Pieczywo mieszane 50 g. 1) Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. Ogórek 50 g.	Podwieczerek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka 20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko 100g.	Podwieczerek Pieczywo mieszane 50 g. 1) Masło 5 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 50 g.
Kolacja	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Polędwica sopocka 1)6)10)12) Sałata 5 g. , pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. Polędwica indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo żytnie ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12) Sałata 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g. 7) Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną	Pieczywo razowe ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Szynka z indyka 60 g. 1)6)10)12) Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12) Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną

Wartość odżywcza	E: kcal;2268 B: g; 85,4 T: g;77,2 Kw. tł. nas.:34,87g; W: g 331 w tym cukry:sach61,5lak11,6 Bł: 25,1 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2247 B: g; 71,8 T: g; 74,3 Kw. tł. nas. 29,07g; W: 357 g w tym cukry:sach55lak9,2 Bł: 30,2 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2070 B: g; 93 T: g; 72,3 Kw. tł. nas.:30,16 g; W: 289 g w tym cukry sach 31,4lak22,7 Bł: 30,3 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2698 B: g;83 T: g; 60,8 Kw. tł. nas.:25,30g; W: 390 g w tym cukry:sach89lak11,9 Bł: 43,1 g; Sól:5 g	E: kcal; 2470 B: g; 88 T: g; 61 Kw. tł. nas.:26,20g; W: 427 g w tym cukry sach 70lak12,9 Bł: 41 g; Sól: 5 g	E: 2641 kcal; B: g 100 T: g;83,6 Kw. tł. Nas33,10g; W: 317 g w tym cukry sach80lak13,5 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:58lak10,8 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.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	Poniedziałek 24.06.2024r.	Wtorek 25.06.2024 r.	Środa 26.06.2024r.	Czwartek 27.06.2024r.	Piątek 28.02.2024r.	Sobota 29.06.2024 r.	Niedziela 30.06.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>Makaron na mleku 250 g,¹⁾⁷⁾ Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Serki twarogowe 40g⁷⁾ Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 g,¹⁾⁷⁾ Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Jajko ³⁾50g. Sałatka z rukoli i pomidorków 100 g. Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II śn. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>Ryż na mleku ⁷⁾250 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ Surówka z rzodkiewki 100 g. Herbata bez cukru 200g</p> <p>II śn. Truskawki 100 g.</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki kanapkowe 20 g. ⁷⁾ Roszponka z rzodkiewką i jogurtem ⁷⁾100 g.</p> <p>II śn. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 g.¹⁾⁷⁾ Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Serki twarogowe ⁷⁾17g. Pomidor 70g sałata 5g. Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ Masło 15 g. Dżem 25 g. Serki twarogowe smakowe 17 g. ⁷⁾ Pomidor 70g sałata 5g.</p> <p>II śn. Serek homogenizowany 150 g.⁷⁾</p>	<p>Lane kluski na mleku 1),3)7)300 g. Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Galatyna z kurczaka 20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Dżem 25 g. Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Sałata 50 g,</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g. ⁷⁾⁹⁾ Naleśniki z twarogiem polane musem truskawkowym 250g. Kompot owocowy 200g.	Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ z lanym ciastem 300g Pulpet w sosie pomidorowym ¹⁾⁷⁾ 80g Surówka z marchwi i selera ⁹⁾ 150g. Kompot owocowy 200g.	Zupa rosół z makaronem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. Udko z drobiu gotowane w warzywach 120 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾ Kompot owocowy 200g	Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka ^{1),7)} w warzywach (marchew, kalafior pietruszka) 150g. Ryż 80 g. Kompot owocowy 200	Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ Kompot owocowy 200	Zupa jarzynowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Pulpet w sosie koperkowym 80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ Buraczki 150 g. Kompot owocowy	Krupnik ryżowy ¹⁾³⁾⁹⁾ 300g. Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w warzywach z kurczaka ¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ 150g.
	Podwieczorek Ciastka kruche 30	Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Jabłko 150 g.	Podwieczorek Jogurt naturalny	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Podwieczorek Pomarańcza 150 g.
	g. 1),3)7)				150 g. ⁷⁾		
Kolacja	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szyńka z kurczaka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szyńka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem jogurtem ⁷⁾ 80g Herbata z cytryną 200g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Szyńka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g.	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. ⁷⁾ Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. ⁷⁾ Szyńka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. ⁷⁾ Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2338 B: g; 78,4 T: g; 79 Kw. tł. nas.: 36,84 g; W: 349 g w tym cukry sach 80 laktoza 18,4 Bł: 23,7 g; Sól: 4 g	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	E: kcal; 2020 B: g; 76,9 T: g; 69,7 Kw. tł. nas.: 28,38 g; W: 298,1 g w tym cukry: sach. 50,7 g. laktoza 16,9 g; Bł: 29,3 g; Sól: 4 g	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	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	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	E: kcal; 2129 B: g; 66,2 T: g; 65 Kw. tł. nas.: 27,44 g; W: 312 w tym cukry sach 48,3 laktoza 17,6 Bł: 23,5 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 (*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.