

Dieta podstawowa poniedziałek 24.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Pomidor z jogurtem 215 g	Pomidor z jogurtem 315 g Chleb żytni jasny - 40 g	Pomidor z jogurtem 315 g Chleb żytni jasny - 40 g	Pomidor z jogurtem 315 g Chleb żytni jasny - 40 g
	6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchew gotowana - 130 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 100 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana -120 g Sos beszamelowy 120 g Marchew gotowana - 130 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 130 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 170 g Sos beszamelowy 120 g Marchew gotowana - 130 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 130 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 170 g Sos beszamelowy 120 g Marchew gotowana - 130 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa wtorek 25.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i selera (100 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i selera (100 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i selera (100 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i selera (100 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Drugie	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 5 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 5 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem 500 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem 500 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem 500 g)
	12,5,6,8	12,5,6,8	12,5,6,8	12,5,6,8
Podw	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 10 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 10 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka delikatesowa z kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka delikatesowa z kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka delikatesowa z kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Szynka delikatesowa z kurczaka - 50 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa środa 26.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Sałatka jarzynowa 100 g	Sałatka jarzynowa 100 g Bułki grahamki - 50 g	Sałatka jarzynowa 100 g Bułki grahamki - 50 g	Sałatka jarzynowa 100 g Bułki grahamki - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, gotowane - 100 g Ryż brązowy - 120 g Sos beszamelowy 160 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, gotowane - 100 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 160 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, gotowane - 130 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 160 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, gotowane - 130 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 160 g Buraki gotowane - 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jaglanka 190 g	Jaglanka 250 g	Jaglanka 250 g	Jaglanka 250 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i szpinaku - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i szpinaku - 100 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i szpinaku - 100 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i szpinaku - 100 g Ser twarogowy chudy - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 miedzaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa czwartek 27.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Surówka z mozzarella 200 g Chleb żytni jasny - 40 g	Surówka z mozzarella 200 g	Surówka z mozzarella 200 g	Surówka z mozzarella 200 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Schab, pieczony - 100 g Sałata z jogurtem 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Schab, pieczony - 130 g Sałata z jogurtem 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 300 g Schab, pieczony - 130 g Sałata z jogurtem 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 300 g Schab, pieczony - 150 g Sałata z jogurtem 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Podwiec	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 150 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 150 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 150 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 150 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 70 g
	1,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa piątek 28.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 70 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 70 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 70 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 70 g
	1,,6,8	1,,6,8	1,,6,8	1,,6,8
Drugie	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 100 g Dyńia, pestki - 10 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 100 g Dyńia, pestki - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 100 g Dyńia, pestki - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 100 g Dyńia, pestki - 10 g Bułki grahamki - 50 g
	6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Kasza gryczana - 60 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g
	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8
Podwieczorek	Deser: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 40 g Słonecznik, nasiona - 5 g Kiwi - 30 g	Deser: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 40 g Słonecznik, nasiona - 5 g Kiwi - 30 g	Deser: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 40 g Słonecznik, nasiona - 5 g Kiwi - 30 g	Deser: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 60 g Słonecznik, nasiona - 10 g Kiwi - 30 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)
	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa sobota 29.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 65	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 65	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 65	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 65
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Ryż z pomidorem 170 g	Ryż z pomidorem 340 g	Ryż z pomidorem 340 g	Ryż z pomidorem 340 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z kalafiora (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g	Krem z kalafiora (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g	Krem z kalafiora (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g	Krem z kalafiora (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g) Kiwi - 30 g	Panna Cotta (250 g) Kiwi - 30 g	Panna Cotta (250 g) Kiwi - 30 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretką z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretką z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretką z kurczaka (200 g) Szynka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretką z kurczaka (200 g) Szynka z indyka - 40 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa niedziela 30.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Kuskus z cieciorką 290 g	Kuskus z cieciorką 290 g	Kuskus z cieciorką 290 g	Kuskus z cieciorką 290 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g Pieczone warzywa 150 g Mięso z piersi kurczaka pieczone w ziołach - 100 g Jogurtowy sos koperkowy 55 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g Pieczone warzywa 150 g Mięso z piersi kurczaka pieczone w ziołach - 130 g Jogurtowy sos koperkowy 55 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g Pieczone warzywa 150 g Mięso z piersi kurczaka pieczone w ziołach - 130 g Jogurtowy sos koperkowy 55 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Pieczone warzywa 150 g Mięso z piersi kurczaka pieczone w ziołach - 130 g Jogurtowy sos koperkowy 55 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g) Gruszka - 100 g	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g) Gruszka - 100 g	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g) Gruszka - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa poniedziałek 31.05.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka kanapkowa - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka kanapkowa - 50 g Ser twarogowy chudy - 60 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka kanapkowa - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka kanapkowa - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Sałatka z ryżu brązowego 235 g	Sałatka z ryżu brązowego 340 g	Sałatka z ryżu brązowego 340 g	Sałatka z ryżu brązowego 340 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (450 g)	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g)	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g)	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kotajl jabłkowy 420 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (200 g) Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (200 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

- 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadambia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 tubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne
- 2 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadambia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 tubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne
- 3 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadambia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 tubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa wtorek 1.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Drugie śniadanie	Kanapki: Bułki grahamki - 50 g Sałata - 15 g Masło ekstra - 5 g Ser mozzarella - 15 g Pomidor - 15 g	Kanapki: Bułki grahamki - 50 g Sałata - 15 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 15 g	Kanapki: Bułki grahamki - 50 g Sałata - 15 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 15 g	Kanapki: Bułki grahamki - 50 g Sałata - 15 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 15 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Schab, pieczony - 100 g Buraki gotowane - 130 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Schab, pieczony - 130 g Buraki gotowane - 130 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Schab, pieczony - 130 g Buraki gotowane - 130 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Schab, pieczony - 130 g Buraki gotowane - 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem (200 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa środa 2.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,6,	1,6	1,6	1,6
Drugie	Jogurt z płatkami Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 20 g	Jogurt z płatkami Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 25 g Żurawina suszona - 10 g	Jogurt z płatkami Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 25 g Żurawina suszona - 10 g	Jogurt z płatkami Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 25 g Żurawina suszona - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kasza gryczana - 100 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kasza gryczana - 150 g Surówka z marchwi (150 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
Pod	Jabłka pieczone - 100 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g	Jabłka pieczone - 100 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g	Jabłka pieczone - 200 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g	Jabłka pieczone - 200 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 130 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa czwartek 3.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 40 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sałata lodowa z jogurtem - 100 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sałata lodowa z jogurtem - 100 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g Kasza jęczmienna, pęczak - 160 g Sałata lodowa z jogurtem - 100 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g Kasza jęczmienna, pęczak - 200 g Sałata lodowa z jogurtem - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Podw	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (150 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (150 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (150 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (150 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 60 g
	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa piątek 4.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 60 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 60 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 60 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 60 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Drugie	Pęczetto z brokułami 200 g	Pęczetto z brokułami 200 g Bułki grahamki - 50 g	Pęczetto z brokułami 200 g Bułki grahamki - 50 g	Pęczetto z brokułami 200 g Bułki grahamki - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Brokuły gotowane - 130 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Brokuły gotowane - 130 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane - 130 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (200 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Brokuły gotowane - 130 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (140 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (210 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (210 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (210 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa sobota 5.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Kaszotto z pomidorem 225 g 1,6	Kaszotto z pomidorem 325 g 1,6	Kaszotto z pomidorem 325 g 1,6	Kaszotto z pomidorem 330 g 1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 120 g Gulasz z indyka (200 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 170 g Gulasz z indyka (200 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 250 g Gulasz z indyka (200 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 250 g Gulasz z indyka (200 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 200 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa niedziela 6.06.2021 ROK

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i buraka (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Surówka z mozzarellą 190 g Chleb żytni jasny - 40 g	Surówka z mozzarellą 190 g Chleb żytni jasny - 80 g	Surówka z mozzarellą 190 g Chleb żytni jasny - 80 g	Surówka z mozzarellą 190 g Chleb żytni jasny - 80 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, późne - 200 g Sos pieczarkowy 120 g Fasolka szparagowa, gotowana-130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, późne - 250 g Sos pieczarkowy 120 g Fasolka szparagowa, gotowana-130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, późne - 300 g Sos pieczarkowy 120 g Fasolka szparagowa, gotowana-130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, późne - 300 g Sos beszamelowy 120 g Fasolka szparagowa, gotowana-130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 15 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 20 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 60 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne