

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Poniedziałek 13.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pf. jagłanymi (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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pf. jagłanymi (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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pf. jagłanymi (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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pf. jagłanymi (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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g Serek twarogowy, ziarnisty - 170 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śniadanie	Ser twarogowy chudy - 40 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g	Ser twarogowy chudy - 40 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g	Ser twarogowy chudy - 40 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g	Ser twarogowy chudy - 40 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Sałatka z pomidorem - 165 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Sałatka z pomidorem - 165 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Sałatka z pomidorem - 165 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Sałatka z pomidorem - 165 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
ek	Jabłko - 200 g Płatki owsiane - 20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Jabłko - 250 g Płatki owsiane - 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Jabłko - 250 g Płatki owsiane - 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 250 g Płatki owsiane - 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 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 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)	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 piersi kurczaka - 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

**Alergeny:**

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 laktazą); 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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Wtorek 14.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<b>Śniadanie</b>	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 z ciecioriki 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 Pasta z ciecioriki 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 Pasta z ciecioriki 140 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 Pasta z ciecioriki 140 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
<b>Śn. II</b>	Kaszotto gryczane z cukinią 255 g	Kaszotto gryczane z cukinią 255 g	Kaszotto gryczane z cukinią 255 g Chleb żytni jasny - 40 g	Kaszotto gryczane z cukinią 255 g Chleb żytni jasny - 60 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Bulgur gotowany - 150 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Bulgur gotowany - 200 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Bulgur gotowany - 200 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Bulgur gotowany - 200 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>wiecz</b>	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Gruszka - 150 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Gruszka - 150 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Gruszka - 150 g
	6	6	6	6
<b>Kolacja</b>	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 - 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 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 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 Szynka z piersi kurczaka - 60 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
<b>Alergeny:</b>				
<p>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 SO<sub>2</sub>; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Środa 15.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pt. 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 Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 25 g	Zupa mleczna z pt. 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 Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 25 g	Zupa mleczna z pt. 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 Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 25 g	Zupa mleczna z pt. 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 Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 25 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Szynka z piersi kurczaka-20 g, masło 10 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Szynka z piersi kurczaka-20 g, masło 10 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Szynka z piersi kurczaka-20 g, masło 10 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Szynka z piersi kurczaka-20 g, masło 10 g Ogórek - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Ryż brązowy - 120 g Brokuły i marchew gotowane 130 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Ryż brązowy - 250 g Brokuły i marchew gotowane 130 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (150 g) Ryż brązowy - 250 g Brokuły i marchew gotowane 130 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (150 g) Ryż brązowy - 250 g Brokuły i marchew gotowane 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 80 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	Chleb żytni jasny - 80 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 - 150 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6

**Alergeny:**

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 SO<sub>2</sub>; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Czwartek 16.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pt. 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 Twarożek pomidorowy (60 g)	Zupa mleczna z pt. 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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pt. 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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pt. 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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,6	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Śn. II	Kaszotto z warzywami (315 g)	Kaszotto z warzywami (315 g)	Kaszotto z warzywami (315 g)	Kaszotto z warzywami (315 g) Migdały - 15 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g)	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Podwieczorek	Arbuz - 150 g Koktajl bananowy 250 g	Arbuz - 150 g Koktajl bananowy 250 g	Arbuz - 200 g Rodzynki, suszone - 15 g Koktajl bananowy 250 g	Arbuz - 200 g Rodzynki, suszone - 15 g Koktajl bananowy 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 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 - 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

**Alergeny:**

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Piątek 17.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z pf. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pf. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pf. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g	<b>Zupa mleczna z pf. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Śniadani</b>	Sałatka z jajkiem - 170 g Chleb żytni jasny - 50 g 1,2,6	Sałatka z jajkiem - 170 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,2,6	Sałatka z jajkiem - 170 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,2,6	Sałatka z jajkiem - 170 g Chleb żytni jasny - 100 g 1,2,6
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 200 g <b>Sos z wloszczyną i kukurydzą 220 g</b> 1,2,3,6,8	<b>Zupa kalafiorowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 250 g <b>Sos z wloszczyną i kukurydzą 220 g</b> 1,2,3,6,8	<b>Zupa kalafiorowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 250 g <b>Sos z wloszczyną i kukurydzą 220 g</b> 1,2,3,6,8	<b>Zupa kalafiorowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 250 g <b>Sos z wloszczyną i kukurydzą 220 g</b> 1,2,3,6,8
<b>wiecz</b>	Jaglanka z truskawkami -170 g 1,6	Jaglanka z truskawkami -220 g 1,6	Jaglanka z truskawkami -220 g 1,6	Jaglanka z truskawkami -220 g 1,6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paprykaż domowy (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paprykaż domowy (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paprykaż domowy (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paprykaż domowy (85 g)</b> 1,2,3,6,8

**Alergeny:**

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Sobota 18.09.2021 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 Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 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 Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 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 Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 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 Powidła śliwkowe - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Drugie śniadanie	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Słupki warzyw: Marchew - 100 g Papryka czerwona - 50 g Ogórek - 50 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Słupki warzyw: Marchew - 100 g Papryka czerwona - 50 g Ogórek - 50 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Słupki warzyw: Marchew - 100 g Papryka czerwona - 50 g Ogórek - 50 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Słupki warzyw: Marchew - 100 g Papryka czerwona - 100 g Ogórek - 100 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Sos pieczarkowy 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Warzywa gotowane: 130 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Schab, pieczony - 130 g Sos pieczarkowy 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Warzywa gotowane: 130 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Schab, pieczony - 150 g Sos pieczarkowy 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Warzywa gotowane: 130 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Schab, pieczony - 150 g Sos pieczarkowy 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 220 g Warzywa gotowane: 130 g
rek	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuz 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (15 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuz 100 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (15 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuz 100 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (15 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuz 100 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (15 g)
	6	6	6	6
Kolecja	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)	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 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 Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

**Alergeny:**

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 SO<sub>2</sub>; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Niedziela 19.09.2021 rok

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pt. 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 Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pt. 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)	Zupa mleczna z pt. 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)	Zupa mleczna z pt. 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 indyka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
e	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (280 g)	Sałatka z ryżu brązowego (280 g)	Sałatka z ryżu brązowego (285 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 pieczone z pietruszką - 200 g Mizeria na jogurcie 155 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mizeria na jogurcie 155 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z kurczaka (150 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mizeria na jogurcie 155 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z kurczaka (150 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Mizeria na jogurcie 155 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przebieg zorek	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i (250 g) Arbuz - 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 Szynka z indyka - 30 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 Szynka z indyka - 50 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 Szynka z indyka - 50 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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
<b>Alergeny:</b>				
<p>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, nerkowka, 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 SO<sub>2</sub>; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

## Poniedziałek 20.09.2021 rok

Śniadanie	<b>Zupa mleczna z pt. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser mozzarella - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	<b>Zupa mleczna z pt. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser mozzarella - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,9	<b>Zupa mleczna z pt. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser mozzarella - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,10	<b>Zupa mleczna z pt. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser mozzarella - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,11
	II	Surówka z marchewki 165 g Maślanka 1,5% - 200 g 1	Surówka z marchewki 165 g Maślanka 1,5% - 200 g 1,6	Surówka z marchewki 165 g Maślanka 1,5% - 200 g 1,6
Obiad	<b>Zupa marchewkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g <b>Sos beszamelowy 120 g</b> Ryż brązowy - 120 g 1,2,6,8,	<b>Zupa marchewkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g <b>Sos beszamelowy 120 g</b> Ryż brązowy - 170 g 1,2,6,8,	<b>Zupa marchewkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Mięso z ud kurczaka, pieczone 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g <b>Sos beszamelowy 120 g</b> Ryż brązowy - 200 g 1,2,6,8,	<b>Zupa marchewkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Mięso z ud kurczaka, pieczone 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g <b>Sos beszamelowy 120 g</b> Ryż brązowy - 250 g 1,2,6,8,
	Pod.	Brzoskwinia - 30 g Jabłko - 100 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g 1,6	Brzoskwinia - 30 g Jabłko - 100 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g 1,6	Brzoskwinia - 30 g Jabłko - 100 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g 1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> 1,2,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,2,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> 1,2,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,2,6,8,

## Alergeny:

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 laktazą); 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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

## Wtorek 21.09.2021 rok

Śniadanie	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 30 g	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 60 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Bułki grahamki - 50 g
	6	1,6	1,6	1,6
Obiad	<b>Krem z selera (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety wołowe (100 g)</b> Fasolka szparagowa, gotowana 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g	<b>Krem z selera (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety wołowe (100 g)</b> Fasolka szparagowa, gotowana 100 g Ziemniaki, gotowane 250 g	<b>Krem z selera (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety wołowe (100 g)</b> Fasolka szparagowa, gotowana 100 g Ziemniaki, gotowane 250 g	<b>Krem z selera (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety wołowe (100 g)</b> Fasolka szparagowa, gotowana 100 g Ziemniaki, gotowane 250 g
	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,
Pod.	Koktajl truskawkowy 240 g	Koktajl truskawkowy 240 g	Koktajl truskawkowy 240 g	Koktajl truskawkowy 240 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 <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 165 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 165 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 165 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 165 g Szynka z indyka - 50 g
	1,6,	1,6,	1,6,	1,6,

## Alergeny:

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Środa 22.09.2021 rok

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 z gotowanego kurczaka i twarogu (125 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 z gotowanego kurczaka i twarogu (125 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 z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)  Szynka z piersi kurczaka - 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  Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)  Szynka z piersi kurczaka - 50 g	1,6	1,6	1,6	1,6
	Śn. II	Sałotka z ryżu brązowego (230 g) Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Ryż brązowy - 40 g Słonecznik, nasiona - 5 g	Sałotka z ryżu brązowego (230 g) Pomidor - 150 g Olej rzepakowy uniwersalny - 10 g Ryż brązowy - 60 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Sałotka z ryżu brązowego (230 g) Pomidor - 150 g Olej rzepakowy uniwersalny - 10 g Ryż brązowy - 60 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Sałotka z ryżu brązowego (230 g) Pomidor - 150 g Olej rzepakowy uniwersalny - 10 g Ryż brązowy - 60 g Słonecznik, nasiona - 20 g	1	1	1
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Gulasz z indyka 200 G Kasza gryczana - 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Gulasz z indyka 200 G Kasza gryczana - 170 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Gulasz z indyka 200 G Kasza gryczana - 170 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Gulasz z indyka 200 G Kasza gryczana - 170 g	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Budyń czekoladowy (260 g) Gruszka - 100 g	Budyń czekoladowy (260 g) Gruszka - 100 g	Budyń czekoladowy (260 g) Gruszka - 150 g	Budyń 260 g) Gruszka - 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)	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)	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 - 50 g	1,2,6,8	1,2,6,9	1,2,6,10	1,2,6,11

**Alergeny:**

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 laktazą); 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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

## DIEŃTA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Myka

Czwartek 23.09.2021 rok

Śniadanie	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 30 g 1,5,6,8
	Śniadanie	Sałatka z ciecioriki 155 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Sałatka z ciecioriki 155 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6	Sałatka z ciecioriki 155 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6
Obiad	<b>Zupa pieczarkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Zrazy w sosie pomidorowym 130 g</b> Ziemniaki, gotowane - 150 g Buraki gotowane - 130 g 1,2,6,8,	<b>Zupa pieczarkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Zrazy w sosie pomidorowym 130 g</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 130 g 1,2,6,8,	<b>Zupa pieczarkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Zrazy w sosie pomidorowym 130 g</b> Ziemniaki, gotowane - 250 g Buraki gotowane - 130 g 1,2,6,8,	<b>Zupa pieczarkowa (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Zrazy w sosie pomidorowym 130 g</b> Ziemniaki, gotowane - 250 g Buraki gotowane - 130 g 1,2,6,8,
	eczore	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paszтет drobiowy 80 g</b> 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paszтет drobiowy 80 g</b> 1,2,6,9	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paszтет drobiowy 80 g</b> 1,2,6,10	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Paszтет drobiowy 80 g</b> Szynka z indyka - 50 g 1,2,6,11

## Alergeny:

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

## Piątek 24.09.2021 rok

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 z makreli z koperkiem (85 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 makreli z koperkiem (85 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 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 makreli z koperkiem (85 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 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 Pasta z makreli z koperkiem (85 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g
	1,3,6,8	1,3,6,9	1,3,6,10	1,3,6,11
Sn. II	Twarożek kokosowy 105 g	Twarożek kokosowy 105 g Gruszka - 100 g	Twarożek kokosowy 105 g Gruszka - 100 g	Twarożek kokosowy 105 g Gruszka - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa szpinakowa z sadzonym jajkiem(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Sałatka z kukurydzą 160 g Kuskus ugotowany - 60 g	Zupa szpinakowa z sadzonym jajkiem(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Sałatka z kukurydzą 160 g Kuskus ugotowany - 150 g	Zupa szpinakowa z sadzonym jajkiem(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Sałatka z kukurydzą 160 g Kuskus ugotowany - 150 g	Zupa szpinakowa z sadzonym jajkiem(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Sałatka z kukurydzą 160 g Kuskus ugotowany - 150 g
	1,2,3,6,8,	1,2,3,6,8,	1,2,3,6,8,	1,2,3,6,8,
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 0 g Rodzynki, suszone - 5 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 0 g Rodzynki, suszone - 5 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 15 g Rodzynki, suszone - 5 g Płatki owsiane - 40 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 15 g Rodzynki, suszone - 5 g Płatki owsiane - 40 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 Sałatka jarzynowa (150 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 (150 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 (150 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 (150 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

## Alergeny:

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIEŃTA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Myka

**Sobota 25.09.2021 rok**

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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Kaszotto na zimno z warzywami 260 g	Kaszotto na zimno z warzywami 260 g Bułki grahamki - 30 g	Kaszotto na zimno z warzywami 260 g Bułki grahamki - 30 g	Kaszotto na zimno z warzywami 260 g Bułki grahamki - 50 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (450 g)	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa zabieleną (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.	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g) Jabłko - 100 g	Panna Cotta (250 g) Jabłko - 200 g	Panna Cotta (250 g) Jabłko - 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 Galaretka 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 Galaretka z kurczaka (200 g) Ser, Gouda tłusty - 15 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 Galaretka z kurczaka (200 g) Ser, Gouda tłusty - 15 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 Galaretka z kurczaka (200 g) Ser, Gouda tłusty - 30 g
	1,2,3,6,8			

**Alergeny:**

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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA/ przygotowała mgr Marta Zygmantowska-Myka

Niedziela 26.09.2021 rok

Śniadanie	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 - 10 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 - 10 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
II	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)
	6	6	6	6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g Pomidorowy sos wielowarzywny 100 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 140 g Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g Pomidorowy sos wielowarzywny 100 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 140 g Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g Pomidorowy sos wielowarzywny 100 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 140 g Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g Pomidorowy sos wielowarzywny 100 g
	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,
Pod.	Ryz zapiekany z jabłkiem 220 Rodzynki, suszone - 10 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 330 Rodzynki, suszone - 15 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 330 Rodzynki, suszone - 20 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 330 Rodzynki, suszone - 15 g
	1	1	1	1
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 brokułowa 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 brokułowa 150 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 brokułowa 150 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 brokułowa 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Alergeny:</b>				
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 SO <sub>2</sub> ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

