

**DIETA PODSTAWOWA PONIEDZIAŁEK 30.08.2021 rok**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	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 (60 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 15,9 g Masło ekstra - 1,10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 2,6 g Pomidor - 2,6 g Ogórek - 2,6 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
<b>Śn. II</b>	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g	Maślanka 1,5% - 57,1 g Gruszka - 42,9 g	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Gruszka - 150 g
	6	6	6	6
<b>Obiad</b>	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g)	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa marchewkowa (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,
<b>Pod.</b>	Bulgur na słodko -215 g	Bulgur na słodko -280 g	Bulgur na słodko -335 g	Bulgur na słodko -335 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<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 Pasta z kurczaka i włośzczyzny (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 włośzczyzny (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 włośzczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 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 z kurczaka i włośzczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 50 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

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

**DIETA PODSTAWOWA WTOREK 31.08.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 g Szynka z indyka - 40 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 60 g Szynka z indyka - 40 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Szynka z indyka - 40 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Szynka z indyka - 40 g 1,5,6,8
	<b>Śn. II</b>	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Bułki grahamki - 30 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g 1,6
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza gryczana - 100 g Pulpety z indyka (100 g) Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza gryczana - 100 g Pulpety z indyka (100 g) Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza gryczana - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza gryczana - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8
	<b>Pod</b>	Koktajl wiśniowy 260 g 1,6	Koktajl wiśniowy 260 g Jabłko - 100 g 1,6	Koktajl wiśniowy 260 g Jabłko - 150 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>Pasta jajeczna (120 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 jajeczna (120 g)</b> Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	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 jajeczna (120 g)</b> Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	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 jajeczna (120 g)</b> Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8

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

**DIETA PODSTAWOWA ŚRODA 1.09.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	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 cieciorki pietruszkowa 85 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 z cieciorki pietruszkowa 85 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 Pasta z cieciorki pietruszkowa 85 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 cieciorki pietruszkowa 85 g Szynka z indyka - 50 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
<b>Śn. II</b>	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa szpinakowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa szpinakowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Buraki gotowane - 130 g	Zupa szpinakowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Buraki gotowane - 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	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 - 10 g Żurawina suszona - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g Żurawina suszona - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g Żurawina suszona - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<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 Pasta brokułowa 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 brokułowa 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 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
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

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

**DIETA PODSTAWOWA CZWARTEK 2.09.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 45 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 45 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Śn. II</b>	Sałatka z kurczakiem 220 g 1,2,6,8,	Sałatka z kurczakiem 220 g Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8,	Sałatka z kurczakiem 220 g Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8,	Sałatka z kurczakiem 220 g Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8,
	<b>Obiad</b>	<b>Krem warzywny (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ryż brązowy - 100 g Sos z kurczakiem i brokułami 300 g 1,2,6,8	<b>Krem warzywny (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ryż brązowy - 150 g Sos z kurczakiem i brokułami 300 g 1,2,6,8	<b>Krem warzywny (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ryż brązowy - 200 g Sos z kurczakiem i brokułami 300 g 1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g Morele, suszone - 20 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g Morele, suszone - 20 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g Morele, suszone - 20 g 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>Sałatka jarzynowa (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>Sałatka jarzynowa (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>Sałatka jarzynowa (100 g)</b> 1,2,6,8

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

**DIETA PODSTAWOWA PIĄTEK 3.09.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) 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 Paprykaż z dorszem 110 g 1,2,3,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) 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 Paprykaż z dorszem 110 g 1,2,3,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) 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 Paprykaż z dorszem 110 g 1,2,3,6,8	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) 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 Paprykaż z dorszem 110 g 1,2,3,6,8
	<b>Śn. II</b>	Ser z pomidorem 250 g 6	Ser z pomidorem 250 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Ser z pomidorem 250 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Dorsz z rusztu - 130 g <b>Sos koperkowy 120 g</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 100 g 1,2,3,6,8	Zupa krupnik (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Dorsz z rusztu - 130 g <b>Sos koperkowy 120 g</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1,2,3,6,8	Zupa krupnik (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Dorsz z rusztu - 130 g <b>Sos koperkowy 120 g</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1,2,3,6,8	Zupa krupnik (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Dorsz z rusztu - 130 g <b>Sos koperkowy 120 g</b> Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 150 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1,2,3,6,8
	<b>Pod.</b>	Płatki jaglane z borówkami -160 g 1,6	Płatki jaglane z borówkami -160 g 1,6	Płatki jaglane z borówkami -225 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>Twarożek koperkowy (60 g)</b> 1,6	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>Twarożek koperkowy (60 g)</b> 1,6	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>Twarożek koperkowy (60 g)</b> 1,6	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>Twarożek koperkowy (60 g)</b> 1,6

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

**DIETA PODSTAWOWA SOBOTA 4.09.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 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>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) 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 <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) 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 <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) 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 <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Śniadanie</b>	<b>Kasza gryczana z pomidorem (230 g)</b>	<b>Kasza gryczana z pomidorem (270 g)</b>	<b>Kasza gryczana z pomidorem (270 g)</b>	<b>Kasza gryczana z pomidorem (270 g)</b> Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Bulgur gotowany - 140 g Cukinia w sosie pomidorowym 150 g Schab, pieczony - 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Bulgur gotowany - 140 g Cukinia w sosie pomidorowym 150 g Schab, pieczony - 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Bulgur gotowany - 140 g Cukinia w sosie pomidorowym 150 g Schab, pieczony - 130 g	Sól biała - 0,5 g Woda - 133,3 g Bulgur gotowany - 140 g Cukinia w sosie pomidorowym 150 g Schab, pieczony - 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Koktajl szpinakowy 275 g	Koktajl szpinakowy 275 g	Koktajl szpinakowy 275 g	Koktajl szpinakowy 275 g
	1,6	1,6	1,6	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>Galaretka z kurczaka (200 g)</b>	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>Galaretka z kurczaka (200 g)</b>	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>Galaretka z kurczaka (200 g)</b> 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 <b>Galaretka z kurczaka (200 g)</b> Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

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

**DIETA PODSTAWOWA NIEDZIELA 5.09.2021 ROK**

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
<b>Śniadanie</b>	<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 <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<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 <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<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 <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<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 <b>Pasta jajeczna (120 g)</b> Szyńka z indyka - 50 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,5,6,8
<b>Śn. II</b>	Bułki grahamki - 60 g Masło ekstra - 5 g Szyńka z indyka - 30 g Sałata lodowa - 10 g Ogórek kwaszony - 30 g	Bułki grahamki - 60 g Masło ekstra - 5 g Szyńka z indyka - 30 g Sałata lodowa - 10 g Ogórek kwaszony - 30 g Maślanka 1,5% - 200 g	Bułki grahamki - 60 g Masło ekstra - 5 g Szyńka z indyka - 30 g Sałata lodowa - 10 g Ogórek kwaszony - 30 g Maślanka 1,5% - 200 g	Bułki grahamki - 60 g Masło ekstra - 5 g Szyńka z indyka - 30 g Sałata lodowa - 10 g Ogórek kwaszony - 30 g Maślanka 1,5% - 200 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g <b>Roladka z kurczaka (100 g)</b> Sałata z jogurtem 155 g	<b>Zupa rosół z makaronem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g <b>Roladka z kurczaka (100 g)</b> Sałata z jogurtem 155 g	<b>Zupa rosół z makaronem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g <b>Roladka z kurczaka (100 g)</b> Sałata z jogurtem 155 g	<b>Zupa rosół z makaronem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 270 g <b>Roladka z kurczaka (100 g)</b> Sałata z jogurtem 155 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
<b>Pod.</b>	Truskawki w galaretkce - 200 g	Truskawki w galaretkce - 200 g Wiórki kokosowe - 15 g	Truskawki w galaretkce - 200 g Wiórki kokosowe - 15 g	Truskawki w galaretkce - 200 g Wiórki kokosowe - 15 g
<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 Szyńka z indyka - 30 g Szyńka z piersi kurczaka - 30 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 Szyńka z indyka - 50 g Szyńka z piersi kurczaka - 50 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 Szyńka z indyka - 50 g Szyńka z piersi kurczaka - 50 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 Szyńka z indyka - 50 g Szyńka 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

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