

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
2024-04-29 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> ) bułka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> ) bułka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <u>GLU, MLE,</u> ) kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <u>GLU,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <u>GLU,</u> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata 200 ml

2024-04-30 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka wielowarzynna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kiełbasa szynkowa 50 g mus owocowy 1 Por herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) roladki drobiowe z jarzynnami w sosie własnym 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml ( <u>SEL,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <u>MLE,</u> )	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzynna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata 200 ml

2024-05-01 środa	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	żurek z jajkiem 300 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> ) papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml ( <u>MLE,</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 g ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) buraczki na ciepło 150 g ( <u>MLE,</u> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> ) jabłko pieczone 200 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml ( <u>SEL,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	żurek z jajkiem 300 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u> ) udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata 200 ml

2024-05-02 czwartek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> ) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> ) masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) kotlet z jajka, pieczony 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata 200 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-03 piątek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g ( <b>SEL</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ) jabłka deserowe 180 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g ( <b>SEL</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-04 sobota	1 - dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<b>OZI, MLE, ORZ.</b>)  chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ.</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE.</b>)  parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<b>SOJ, SEL.</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (<b>GLU, SEL.</b>)  pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ.</b>)  sos pieczarkowy 50 g (<b>GLU, MLE.</b>)  ziemniaki 200 g (<b>MLE.</b>)  sałatka z buraków 150 g  kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ.</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE.</b>)  sałatka śledziowa 100 g (<b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b>)  papryka 1 porcja 80 g  jabłko pieczone 200 g  herbata z cukrem 200 ml</p>	
	2 - dieta łatwostrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<b>OZI, MLE, ORZ.</b>)  chleb pszenny 3 kromki 100 g (<b>GLU.</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE.</b>)  parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<b>SOJ, SEL.</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<b>GLU, MLE, SEL.</b>)  pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ.</b>)  sos koperkowy 50 g (<b>GLU, MLE, SEL.</b>)  ziemniaki 200 g (<b>MLE.</b>)  sałatka z buraków 150 g  kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<b>GLU.</b>)  masło 15g 1 szt (<b>MLE.</b>)  udziec indyczy w galarecie 70 g  pomidor 1 porcja 80 g  jabłko suszone plastry 1 szt  herbata z cukrem 200 ml</p>	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<b>GLU, SEL.</b>)  chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ.</b>)  Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE.</b>)  parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<b>SOJ, SEL.</b>)  pomidor 1 porcja 80 g  herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (<b>GLU, SEL.</b>)  pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ.</b>)  sos pieczarkowy 50 g (<b>GLU, MLE.</b>)  ziemniaki z wody 200 g  sałatka z buraków 150 g  kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ.</b>)  Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE.</b>)  sałatka śledziowa 100 g (<b>JAJ, RYB, MLE, GOR.</b>)  papryka 1 porcja 80 g  jabłko pieczone 200 g  herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<b>GLU, SEZ.</b>)  Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE.</b>)  herbata 200 ml</p>

2024-05-05 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <b>MLE</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kapusta gotowana diet 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 200 ml	
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <b>MLE</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa w sosie 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 200 ml	
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kapusta gotowana diet 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,