

|                            |  | 1   | 2  | 3   | 4                     | 5   | 6  |
|----------------------------|--|---|--|---|-----------------------|---|--|
|                            |  | Śniadanie   | II ŚN  | Obiad   | PD                    | Kolacja   | PN   |
| 2024-05-06<br>poniedziałek | 1 - dieta podstawowa                               | płatki owsiane<br>błyskawiczne na mleku<br>220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pasta z drobiu 80 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>ogórek kiszony 1 porcja<br>50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata z cukrem 200 ml             | jogurt naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ) | barszcz czerwony z<br>ziemniakami 300 ml<br>( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u><br><u>SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>rizotto mięsne z cukinia i<br>papryką, podstawowe 300<br>g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy 50 g<br>( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>fasolka szparagowa<br>gotowana 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml |                       | chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>udziec indyczy w galarecie<br>70 g<br>jabłko pieczone 200 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                            | 2 - dieta łatwostrawna                             | płatki owsiane<br>błyskawiczne na mleku<br>220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb pszenny 3 kromki<br>100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pasta z drobiu 80 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>biszkopty mamutki 1 szt<br>( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ) | zupa grysikowa 300 g<br>( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u><br><u>SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>rizotto mięsne dieta 300 g<br>( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy 50 g<br>( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>buraczki na ciepło 150 g<br>( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml   |                       | chleb pszenny 3 kromki<br>100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>udziec indyczy w galarecie<br>70 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>jabłko pieczone 200 g<br>herbata z cukrem 200 ml     |  |
|                            | 6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z płatkami owsianymi<br>błyskawicznymi 300 ml<br>( <u>GLU, SEL,</u> )<br>chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>pasta z drobiu 80 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>ogórek kiszony 1 porcja<br>50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata 200 ml         | jogurt naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ) | barszcz czerwony z<br>ziemniakami 300 ml<br>( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u><br><u>SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>rizotto mięsne z cukinia i<br>papryką, podstawowe 300<br>g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy 50 g<br>( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>fasolka szparagowa<br>gotowana 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml | jabłka deserowe 180 g | chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>udziec indyczy w galarecie<br>70 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata 200 ml                          | chleb graham 2 kromki 60<br>g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>herbata 200 ml |

|                   |  |   |  |   |                       |  |  |
|-------------------|--|---|--|---|-----------------------|--|--|
| 2024-05-07 wtorek | 1 - dieta podstawowa                               | ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>szynka wieprzowa z komina 50 Por ( <b>SOJ,</b> )<br>ogórek świeży 1 porcja 50 g<br>pomidor 1 porcja 50 g<br>herbata z cukrem 200 ml | drożdżówka 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )        | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałata zielona z oliwą 50 g<br>kompot owocowy 200 ml       |                       | bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>banan 180 g<br>Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                   | 2 - dieta łatwostrawna                             | ryż na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> )<br>chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>szynka wieprzowa z komina 50 Por ( <b>SOJ,</b> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata z cukrem 200 ml                                    | drożdżówka 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )        | zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałata zielona z oliwą 50 g<br>kompot owocowy 200 ml |                       | bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>banan 180 g<br>Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                   | 6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>szynka wieprzowa z komina 50 Por ( <b>SOJ,</b> )<br>ogórek świeży 1 porcja 50 g<br>pomidor 1 porcja 50 g<br>herbata 200 ml    | koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <b>MLE,</b> ) | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> )<br>udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałata zielona z oliwą 50 g<br>kompot owocowy 200 ml       | jabłka deserowe 180 g | chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>papryka 1 porcja 80 g<br>sok warzywny 1 szt<br>herbata 200 ml                   | chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>herbata 200 ml |

|                     |  |  |   |  |                |   |  |
|---------------------|--|--|---|--|----------------|---|--|
| 2024-05-08 środa    | 1 - dieta podstawowa                               | kasza manna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>ogórek kiszony 1 porcja 50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>makaron ze szpinakiem i serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml                           |                | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> )<br>sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g<br>jabłka deserowe 180 g<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                     | 2 - dieta łatwostrawna                             | kasza manna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>mus owocowy 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml                | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>makaron ze szpinakiem i serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml                                 |                | chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> )<br>sałata zielona 1 porcja 35 g<br>soczek 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml                                      |  |
|                     | 6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>ogórek kiszony 1 porcja 50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata 200 ml      | jogurt naturalny 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | kapuśniak z ziemniakami 300 g ( <u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>makaron ze szpinakiem i serem 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml                           | grejfrut 200 g | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>paprykarz rybny 80 g ( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u> )<br>sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g<br>jabłka deserowe 180 g<br>herbata 200 ml    | chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>herbata 200 ml |
| 2024-05-09 czwartek | 1 - dieta podstawowa                               | kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>bulka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>dżem 2 szt 50 g<br>banan 200 g<br>kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )  | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | zupa pieczarkowa z makaronem 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałatka z buraków 150 g<br>kompot owocowy 200 ml |                | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>kielbasa szynkowa 50 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>soczek 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml   |  |

|                     |  |   |   |   |                       |  |  |
|---------------------|--|---|---|---|-----------------------|--|--|
| 2024-05-09 czwartek | 2 - dieta łatwostrawna                             | kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>bulka maślana 90g 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>dżem 2 szt 50 g<br>banan 200 g<br>kakao 200 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )   | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałatka z buraków 150 g<br>kompot owocowy 200 ml   |                       | chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pierś z indyka gotowana 50 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>soczek 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml  |  |
|                     | 6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>ogórek kiszony 1 porcja 80 g<br>herbata 200 ml                                      | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | zupa pieczarkowa z makaronem 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>udko pieczone 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałatka z buraków 150 g<br>kompot owocowy 200 ml  | jabłka deserowe 180 g | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>kiełbasa szynkowa 50 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata 200 ml   | chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>herbata 200 ml |
| 2024-05-10 piątek   | 1 - dieta podstawowa                               | płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>ogórek świeży 1 porcja 50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata z cukrem 200 ml | banan 200 g                                 | zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>ryba panierowana, pieczona 90 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>kapusta gotowana diet 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml                           |                       | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                     | 2 - dieta łatwostrawna                             | płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <u>OZI, MLE, ORZ,</u> )<br>chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>soczek 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml                    | banan 200 g                                 | zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet rybny 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> )<br>sos koperkowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml |                       | chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>jabłko pieczone 200 g<br>wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 200 ml     |  |

|                   |  |  |                       |   |   |   |  |
|-------------------|--|--|-----------------------|---|---|---|--|
| 2024-05-10 piątek | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>ogórek świeży 1 porcja 50 g<br>papryka 1 porcja 50 g<br>herbata 200 ml  | grejpfrut 200 g       | zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>ryba panierowana, pieczona 90 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> )<br>ziemniaki z wody 200 g<br>kapusta gotowana diet 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml  | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>herbata 200 ml |
| 2024-05-11 sobota | 1 - dieta podstawowa                               | tarte ciasto na mleku 220 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> )<br>ogórek świeży 1 porcja 80 g<br>Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kalafior gotowany 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml |   | chleb graham 4 kromki 100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>papryka 1 porcja 80 g<br>banan 200 g<br>herbata z cukrem 200 ml  |  |
|                   | 2 - dieta łatwostrawna                             | tarte ciasto na mleku 220 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>kielbasa krakowska sucha 50 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>mus owocowy 1 szt<br>herbata z cukrem 200 ml               | jabłka deserowe 180 g | zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>udko w sosie potrawkowym 300 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>jarzyna duszona 120 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml                                 |   | chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>ser topiony 25 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>banan 200 g<br>herbata z cukrem 200 ml      |  |

|                   |  |   |   |   |  |  |  |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 2024-05-11 sobota | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa z tartym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>kielbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>ogórek świeży 1 porcja 80 g<br>herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g   | zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kalafior gotowany 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot owocowy 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  | chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>papryka 1 porcja 80 g<br>sok warzywny 1 szt<br>herbata 200 ml         | chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>herbata 200 ml |
|                   | 2024-05-12 niedziela                               | 1 - dieta podstawowa  | płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>udziec indyczy w galarecie 70 g<br>pomidor 1 porcja 50 g<br>ogórek świeży 1 porcja 50 g<br>herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   | zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</b> )<br>ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g<br>kompot owocowy 200 ml | chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>herbata z cukrem 200 ml |  |
|                   | 2 - dieta łatwostrawna                             | płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>udziec indyczy w galarecie 70 g<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata z cukrem 200 ml            | jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   | zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot owocowy 200 ml                                       | chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>jabłko pieczone 200 g<br>kubuś go 1 Por<br>herbata z cukrem 200 ml  |  |  |

|                      |  |   |  |   |                              |  |   |
|----------------------|--|---|--|---|------------------------------|--|---|
| 2024-05-12 niedziela | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<b>GLU, SEL,</b>)<br/> chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)<br/> Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)<br/> udziec indyczy w galarecie 70 g<br/> pomidor 1 porcja 50 g<br/> ogórek świeży 1 porcja 50 g<br/> herbata 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<b>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</b>)<br/> ziemniaki 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g<br/> kompot owocowy 200 ml</p> | <p>jabłka deserowe 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<b>GLU, SEZ,</b>)<br/> Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)<br/> szynka wieprzowa z komina 50 g (<b>SOJ,</b>)<br/> Salatka z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g (<b>MLE,</b>)<br/> herbata 200 ml</p> | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<b>GLU, SEZ,</b>)<br/> Masło MAŁE 10 g 1 szt (<b>MLE,</b>)<br/> herbata 200 ml</p> |
|----------------------|--|---|--|---|------------------------------|--|---|

### **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,