

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 22.01.2024r.	Wtorek 23.01.2024 r.	Środa 24.01.2024r.	Czwartek 25.01.2024r.	Piątek 26.01.2024r.	Sobota 27.01.2024 r.	Niedziela 28.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków100 g.³⁾ 4)Jogur nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.^{1)6),10),)} 4)Gruszka50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretkakurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z twarogiem.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane</p>	<p>1)Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w</p>

	<p>200 g.(bez cukru)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p>	<p>4)Sałata z jogurtem⁷⁾Kompot owocowy200 (bez cukru)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>warzywami^{1),7)}w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Sałata 50 g.</p>	<p>pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g. Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwicasonopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2304 B: g; 100,6 T: g; 90,7 Kw. tł. nas.:36,51 g; W: g 300,6 w tym cukry:sach39,6 lak12,8 Bł: 31,4 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2033 B: g; 81 T: g; 77,5 Kw. tł. nas. 30,1 g; W: 284 g w tym cukry:sach30 lak 8,5 Bł: 32,7 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2079 B: g; 75,5 T: g; 78,3 Kw. tł. nas.:32,18 g; W: 305 g w tym cukry:sach 34,8ak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 g; Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 20,30 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukry:sach 63 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal; B: g 123 T: g;81 Kw. tł. Nas32,10g; W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.:28,71 g; W: g342 w tym cukry sach:53,5lak14,4 Bł: 37,3 g; Sól: 5 g</p>

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA ŁATWOSTRAWNA3

Data	Poniedziałek 22.01.2024r.	Wtorek 23.01.2024 r.	Środa 24.01.2024r.	Czwartek 25.01.2024r.	Piątek 26.01.2024r.	Sobota 27..01.2024 r.	Niedziela 28.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z indyka40g.^{-1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Kiwi 50 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.¹⁾⁷⁾ 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kiwi 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata5</p> <p>II ŚN. Serek homogenizowany 70 g.⁷⁾</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.^{20g.} 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 7)Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczerek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczerek Krucze ciastka 30 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym^{1)7)80g} Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾100 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kalafior) 150 g.</p>

		Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Podwieczorek Drożdżówka 60 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2335 kcal; B: 95,1 g; T: 92,1 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: 306 g w tym cukry sach 61,6 laktoza 24,6 Bł: g; 26,4 Sól: 4 g	E: 2188 kcal B: 85 g; T: 74 g; Kw. tł. nas.:30,62 g; W:299,9 g w tym cukry:s38,6gach laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: g w tym cukry:43,3 sach. g. laktoza22,2 g; Bł:31,3 g; Sól: 4 g	E: 2247 kcal; B: 88,9 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nas.:35,62.: g; W: 320 g w tym cukr sach.63,7 laktoza 23,1 Bł:26,9 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 87,6 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nas.:27,8: W: 330,7 g w tym cukry: 62,2 sach laktoza 22,5 Bł: 26,1 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9 lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B93,4: g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas.:29,17.: g; W: g w tym cukry44,9sach, laktoza 29,5 Bł: 27,3 g; Sól: 4 g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), orzechy pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), orzechy pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch).

pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistaciavera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamiaternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 22.01.2024 r.	Wtorek 23.01.2024r.	Środa 24.01.2024r.	Czwartek 25.01.2024r.	Piątek 26.01.2024r.	Sobota 27.01.2024r	Niedziela 28.01.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g.^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Parówki z cielęciny40g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru</p> <p>7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn.</p> <p>Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. kiwi 50 g. jogurt nat.20 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g.^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g.</p> <p>6)herbata bez cukru</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p>II śn.</p> <p>Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g.</p> <p>Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g.</p> <p>4)Szynka z drobiu 40 g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem</p>	<p>1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki topione 20g. ⁷⁾</p> <p>6)Pomidor70g</p> <p>sałata5</p> <p>7)Herbata bez cukru</p> <p>II śn.</p> <p>Gruszka</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Polędwica z piersi indyka 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾</p> <p>6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru</p> <p>IIśn.</p> <p>Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Ser żółty20g.⁷⁾</p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>6)Sałata 5 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Barszcz biały¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g.</p> <p>3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300g</p> <p>2)Gołąbki w sosie pieczarkowym³⁾⁷⁾</p> <p>3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa kapuśniak¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Bitki z szynki 100 g.</p> <p>4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,pa przyką czerwoną ,100 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki</p> <p>3)Klops faszerowany papryką w sosie pieczeniowym</p> <p>4)Kompot owocowy</p> <p>5)Kasza jęczmienna 80 g.</p>	<p>1)Zupa brokułowa Ziemniaki 200 g.</p> <p>2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>3)Kompot</p>	<p>1)Zupa grochowa300g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z piersi</p>

	<p>Podwieczorek</p> <p>Kruche ciastka¹⁾³⁾⁷⁾ kakaowe 30 g.</p>	<p>4)Kompot owocowy Podwieczorek</p> <p>Pomarańcze 100 g.</p>	<p>pomidorem i oliwą Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek</p> <p>Biszkopty¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>6)Surówka z kiszanej kapusty100 g. Podwieczorek</p> <p>Mandarynki 100 g.</p>	<p>jabłkowy 4)Ziemniaki Podwieczorek</p> <p>Jogurt nat.150 g.</p>	<p>mielony 80 g 4)Buraczki 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczorek</p> <p>Jabłko 100 g.</p>	<p>kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek</p> <p>Mandarynki 80g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g, 4)Ogórek kiszony 70 g. g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80 g⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło15 g.⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g.⁷⁾ 4)Pomidor 70 g. sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata10g. 0 Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: 2555 kcal; B: 106 g; T: 114 g; Kw. tł. nas.48,12: g; W:302 g w tym cukry sach l61,lak24,6 Bł:28,7 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas.27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach lakt19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T:94 g; Kw. tł. nas.36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach54: lak.22,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2197 kcal; B: 79,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nas.27,82.: g; W326,5: g w tym cukry63sach lakt.12,9 Bł: 35,6 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.40,38 g; W:283 g w tym cukry43: sach.21,3 Bł: 32,4 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2201 kcal; B: 92,3 g; T: 84,3 g; Kw. tł. nas.:31,91 g; W: 306 g w tym cukry:sach49,8 lak.12,9 g; Bł: 338,7 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2010 kcal; B:83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas.26,99: g; W: 287g w tym cukry:sach 48lakt12,9 Bł:35,7 g; Sól: 5 g</p>

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.