

DIETA ŁATWOSTRAWNA3

Data	Poniedziałek 18.03.2024r.	Wtorek 19.03.2024 r.	Środa 20.03.2024r.	Czwartek 21.03.2024r.	Piątek 22.03.2024r.	Sobota 23.03.2024 r.	Niedziela 24.03.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)}</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica z indyka40g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>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)}</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g</p> <p>5)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g.</p> <p>4)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾</p> <p>5)Sałatka z pomidora 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g</p> <p>5)Szynka z drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>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⁾</p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe⁷⁾ 20g.</p> <p>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.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica z warzywami 20 g.</p> <p>6)Pomidor70g sałata5</p> <p>II ŚN. Serek homogenizowany 70 g.⁷⁾</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Serki tartare 20g.^{20g.}</p> <p>5)Dżem 25 g.</p> <p>6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>7)Sałata 5 g,</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>

Obiad/Podwieczerek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>3)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczerek Krucze ciastka 30 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾ Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾100 g.</p> <p>3)Ziemniaki</p> <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾</p> <p>4)Marchewka gotowana z wody 150</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g.</p> <p>4)Ziemniaki 200 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy ^{1)3)9) 300}</p> <p>2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ^{1)7) 80 g.}</p> <p>3)Ziemniaki 200 g.</p> <p>4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kalafior) 150 g.</p>
		Podwieczerek Pomarańcza 100 g.	Podwieczerek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczerek Mandarynka 100 g.	Podwieczerek Drożdżówka 60 g.	Podwieczerek Jabłko 160 g.	Kompot owocowy 200 g. Podwieczerek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica sopocka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g.⁷⁾</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem¹⁾100g.</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g. Sałata 5g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną</p>
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:s38,6ach 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. nas29,17.: 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 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 18.03.2024r.	Wtorek 19.03.2024 r.	Środa 20.03.2024r.	Czwartek 21.03.2024r.	Piątek 22.03.2024r.	Sobota 24.03.2024 r.	Niedziela 25.03.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka⁴⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 40g. 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 twarogowy²⁾⁶⁾⁷⁾ 20 g. 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. pomidorków^{100 g.³⁾}</p> <p>4)Jogurt nat.⁷⁾ 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 20g ¹⁾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 g.¹⁾ 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⁾¹²⁾ 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)Galaretka kurczaka¹⁾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/Podwieczorek	1)Zupa barszcz biały 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z twarogiem. ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. 3)Kompot owocowy	1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej ⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g.	1)Zupa pom. z ryżem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane	1)Zupa brokułowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny	1)Zupa ziemniaczana ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie	1)Krupnik ryżowy ¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w
--------------------	--	--	---	---	---	---	---

200 g.(bez cukru)	4)Sałata z jogurtem ⁷⁾ Kompot owocowy200 (bez cukru)	4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.	warzywami ^{1),7)} w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy	gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	pietruszkowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 50 g.
Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g,	Podwieczorek 1) Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	

Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Połudwicasopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60g</p> <p>4)Sałata5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾80g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g.sałata 5 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Sałata 5g.</p> <p>6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2304</p> <p>B: g; 100,6</p> <p>T: g; 90,7</p> <p>Kw. tł. nas.:36,51 g;</p> <p>W: g 300,6</p> <p>w tym cukry:sach39,6 lak12,8</p> <p>Bł: 31,4 g;</p> <p>Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2033</p> <p>B: g; 81</p> <p>T: g; 77,5</p> <p>Kw. tł. nas. 30,1 g;</p> <p>W: 284 g</p> <p>w tym cukry:sach30 lak 8,5</p> <p>Bł: 32,7 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2079</p> <p>B: g; 75,5</p> <p>T: g; 78,3</p> <p>Kw. tł. nas.:32,18 g;</p> <p>W: 305 g</p> <p>w tym cukrysach 34,8ak.7,9</p> <p>Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214</p> <p>B: g;78,3</p> <p>T: g; 80</p> <p>Kw. tł. nas.:38,10 g;</p> <p>W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7,</p> <p>Bł: 39,1 g;</p> <p>Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 2030</p> <p>B: g; 86</p> <p>T: g; 61</p> <p>Kw. tł. nas.:25,36 g;</p> <p>W: 427 g w tym cukrysach 63 lak13,5</p> <p>Bł: 34,1 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal;</p> <p>B: g 123</p> <p>T: g;81</p> <p>Kw. tł. Nas32,10g;</p> <p>W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7</p> <p>Bł: 34,9 g;</p> <p>Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2322</p> <p>B: g; 108</p> <p>T: g; 72,9</p> <p>Kw. tł. nas.:28,71 g;</p> <p>W: g342 w tym cukry sach:53,5lak14,4</p> <p>Bł: 37,3 g;</p> <p>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 (*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 18.03.2024 r.	Wtorek 19.03.2024r.	Środa 20.03.2024r.	Czwartek 21.03.2024r.	Piątek 22.03.2024r.	Sobota 23.03.2024r	Niedziela 24.03.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 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)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. 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. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. ^{1),6),7),10),12)} 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 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. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.^{1) 3)} Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. ⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru</p> <p>II śn. Gruszka</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru</p> <p>II śn. Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.⁷⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Barszcz biały¹₇₎₉</p> <p>2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g.</p> <p>3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej¹⁾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 w sosie pieczeniowym pekińskiej z ogórkiem ,papryką 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</p> <p>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 grochowa^{300g.}₇₎₉₎</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300¹⁾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</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcze 100 g.</p>	<p>6)Surówka z kiszanej kapusty100 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynki 100 g.</p> <p>Biszkopty¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>jabłkowy</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt nat.150 g.</p>	<p>jabłkowy</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt nat.150 g.</p>	<p>mielony 80 g</p> <p>4)Buraczki 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 100 g.</p>	<p>kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾ 80g.</p> <p>4)Groszek z marchewką 150 g.</p> <p>5)Ziemniaki 200 g.</p> <p>6)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynki 80g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g,</p> <p>4)Ogórek kiszony 70 g. g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa10 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g⁷⁾</p> <p>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80 g⁷⁾</p> <p>3)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa z drobiu¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g.</p> <p>4)Ogórek świeży 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Ser żółty 60 g.⁷⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z sałata 10 g.</p> <p>cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor70g</p> <p>Roszonka10g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata10g. 0 g.,Pomidor 70 g</p> <p>70g. Herbata z cytryną200 g.</p>

Wartość odżywcza	E: 2555 kcal; B: 106 g; T: 114 g; Kw. tł. nas.48,12: g; W:302 g w tym cukry sach l61,1ak24,6 Bł:28,7 g; Sól: 4 g	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 laktoza19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	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	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	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	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	E: 2010 kcal; B:83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas.26,99: g; W: 287g w tym cukry:sach 48lak12,9 Bł:35,7 g; Sól: 5 g
------------------	---	--	---	---	---	--	--

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.