

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|--|
| Data | Poniedziałek 11.03.2024 r. | Wtorek 12.03.2024 r. | Środa 13.03.2024 r. | Czwartek 14.03.2024 r. | Piątek 15.03.2024 r. | Sobota 16.03.2024 r. | Niedziela 17.03.2024 r. |
| Rodzaj posiłku | | | | | | | |
| Śniadanie /II Śniadanie | <p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka^{20g.1)6)10)12)} 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek tartare 20 g.⁷⁾</p> | <p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4) .Pomidor ,sałata 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serki twarogowe⁷⁾20 g.</p> | <p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pierś z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Sałatka z pomidora i rukli 100 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Jabłko 120 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Parówki z cielęciny 80 g. 4)Pomidor 70 g. 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Banan 50 g., mandarynka 50 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 nat.150 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g.,^{1)6),10)12)} Jabłko 100 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. ⁷⁾ 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt naturalny ⁷⁾ 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z szynki¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana 20 g.^{6),7),10),12)} Pomidor 70 g.</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| Obiad/Podwieczorek | <p>1) Barszcz ukraiński 300g.¹⁾⁷⁾⁹</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p> | <p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g</p> <p>2) Ryż carry 80 g. ¹⁾⁷⁾</p> <p>3) Potrawka z drobiu w warzywach</p> <p>4) Kompot owocowy 200g.</p> | <p>1) Zupa jarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g</p> <p>3) Pulpet z drobiu 80g. w warzywach</p> <p>4) Sałata z jogurtem 150g.⁷⁾</p> <p>4) Kompot owocowy 200g.</p> | <p>1) Zupa pom. z lanym ciastem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsik w sosie pomidorowym ¹⁾³⁾ 80g.</p> <p>4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p> <p>5) Kompot</p> | <p>1) Zupa ziemniaczana ¹⁾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) Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,) 150 g.</p> <p>5) Kompot</p> | <p>1) Zupa krupnik ryżowy 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Kasza jęczmienna 80g.¹⁾</p> <p>3) Gulasz w jarzynach⁹⁾</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1) Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Udko gotowane w sosie koperkowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g.</p> <p>4) Marchewka</p> |
|--------------------|---|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>2) Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3) Schab gotowany 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> | <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> | <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g. 1)</p> <p>Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Polędwica 20 g. z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> | <p>owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g.</p> <p>Szynka gotowana 20g.⁷⁾</p> <p>.)6)10)12)</p> <p>Pomidor 70 g.</p> | <p>owocowy</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g.</p> | <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g. Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g</p> <p>Jabłko</p> | <p>¹⁾gotowana z wody 150 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>Maślo 5 g.⁷⁾</p> <p>Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p> |
|--|---|---|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo żytnie ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70g. sałata 5 g. 5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo razowe 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. 5)Herbata z cytryną | 1)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną |
| Wartość odżywcza | E: 2492 kcal; B: 105 g; T: 87,9 g; Kw. tł. nas. 35,78 g; W: 349 g w tym cukry: sach 36,8 lak 23,1 Bł: 32 g; Sól: 4 g | E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 77 g; Kw. tł. nas. 29,35 g; W: 301,2 g w tym cukry: sach 65 lak 9,9 Bł: 22,6 g; Sól: 5 g | E: 2,146 kcal; B: 83,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nas. 29,72 g; W: 315 g w tym cukry 25,7 sach lak. 11,8 Bł 35 g; Sól: 4 g | E: 2390 kcal; B: 97,6 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nas. 34,64 g; W: 344 g w tym cukry: sach 51,8 laktoza 16,6 Bł: g; 36,5 Sól: 5 g | E: 2323 kcal; B: 111,3 g; T: 83,1 g; Kw. tł. nas. 32,55 g; W: 340 g w tym cukry sach 54,3 lak 19 Bł: 35,6 g; Sól: 5 g | E 2666 kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43 g; W: 405 g w tym cukry sach lak 14,1 Bł: 40,8 g; Sól: 4 g | E: 2134 kcal; B: 96,6 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nas. 28,70 g; W: 328 g w tym cukry sach: lak 37,3 lak. 11,6 Bł: 38,9 g; Sól: 5 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 LATWOSTRAWNA

| Data | Poniedziałek 11.03.2024 r. | Wtorek 12.03.2024 r. | Środa 13.03.2024 r. | Czwartek 14.03.2024 r. | Piątek 15.03.2024 r. | Sobota 16.03.2024 r. | Niedziela 17.03.2024 r. |
|-------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| 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 20 g z indyka.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g.</p> <p>II ŚN. Banan 100 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 5)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Pomidor,sałata 100 g.</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p> | <p>1)Makaron na mleku ¹⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g.</p> <p>5) Serki twarogowe 20 g</p> <p>6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g.</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Mandarynka 100 g.</p> | <p>1)Ryż na mleku ¹⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Parówki z cielęciny^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Banan 50 g.mandarynka 50 g.</p> | <p>1)Lana kluski na mleku 250 g.¹⁾³⁾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</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jabłko</p> | <p>1)Kasza jęczmienna na mleku¹⁾⁷⁾250g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>3)Masło 15 g.</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe 20 g. ⁷⁾g</p> <p>6)Sałatka z pomidorów z jogurtem ⁷⁾</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Pomarańcza 150 g.</p> | <p>1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>5)Dżem 25 g.</p> <p>6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>Sałata 5 g, 7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jabłko 150 g.</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| Obiad/Podwieczorek | <p>1) Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g.</p> <p>3) Kompot z owoców 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> | <p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2) Ryż carry ¹⁾⁷⁾ 80g.</p> <p>3) Potrawka z drobiu w warzywach 150g.</p> <p>4) Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Surówka z marchwi i</p> | <p>1) Zupa jarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Pulpet z drobiu 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾</p> <p>4) Sałata z jogurtem⁷⁾</p> <p>5) Kompot owocowy 200 ⁹⁾</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p> | <p>1) Zupa pom. z lanym ciastem 300 g.¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Klopsiki w sosie ^{1)3),7)} pomidorowym 80g.</p> <p>4) Surówka z marchwi z jogurtem⁷⁾</p> <p>5) Kompot owocowy</p> | <p>1) Zupa ziemniaczana⁷⁾⁹⁾ 300 g.</p> <p>2) Ziemniaki 200 g.</p> <p>3) Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4) Surówka marchwi i jabłka 150 g.</p> <p>Kompot owocowy 2</p> | <p>1) Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Kasza jęczmienna ^{1)80 g.}</p> <p>3) Gulasz w jarzynach¹⁾⁷⁾ 150g.</p> <p>4) Kompot jabłkowy z kisielem 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> | <p>1) Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300</p> <p>2) Ziemniaki 200 g. 3) Udko gotowane w sosie koperkowym^{80 g}¹⁾³⁾</p> <p>4) Marchewka oprószana 150 g.⁷⁾</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt naturalny ⁷⁾</p> |
| | Ciastka Kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g. | Jabłka 150 g. | | 200 g. Podwieczorek Mandarynki | Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g. | Jabłko 160 g. | 150g. |
| Kolacja | <p>1) Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g</p> <p>2) Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3) polędwica sopocka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4) Sałata 5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5) Herbata z cytryną</p> | <p>Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g</p> <p>Masło 15 g. Szyнка z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>Sałata lodowa 5 g.</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200g</p> | <p>Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>Pieczywo ciemne ze słonecznikiem</p> <p>1) 100g</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Szyнка tostowa drobiowa 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200g.</p> | <p>Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>Masło 15 g.</p> <p>Serki twarogowe 60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g. sałata 5 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Szyнка z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>Sałata 5g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200g.</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| Wartość odżywcza | E: 23,78 kcal; B: 89,3 g; T: 76,8 g; Kw. tł. nas.:31,77 g; W: 358 g w tym cukry sach 62 laktoza 13,5 Bł: 28,7 g; Sól: 4 g | E: 2010 kcal B: 79,8 g; T: 78 g; Kw. tł. nas.:31,71 g; W:270 g w tym cukry:sach34,4 laktoza 24,7 Bł:25,7 g; Sól: 5 g | E: 2115 kcal; B: 88,1 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nas.:28,24 g; W:308 g w tym cukry:sach33,4g. laktoza 19,8g; Bł:31,8 g; Sól: 4 g | E: 2128 kcal; B: 86 g; T: 86 g; Kw. tł. nas.:32,76 g; W: 289,9 g w tym cukry:sach laktoza Bł:18,2 g; Sól:4 g | E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.:28,59 g; W: 322,2 g w tym cukry: sach 40,8a laktoza 27,2 Bł:26,7 g; Sól: 5 g | E: 2205 kcal; B: 82,6 g; T: 79,2 g; Kw. tł. Na:33,24g; W:318 g w tym cukry:sach 25,8 lak.24,7. Bł: 31,3 g; Sól: 4 g | E: 2281 kcal; B: 91,4 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nas.:30,18 g; W: 346,8 g w tym cukry:sach33,4laktoza 31,6 g; Bł: 31,4 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 PODSTAWOWA

| Data | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek 11.03.2024 r. | Wtorek 12.03.2024 r. | Środa 13.03.2024 r. | Czwartek 14.03.2024 r. | Piątek 15.03.2024 r. | Sobota 16.03.2024 r. | Niedziela 17.03.2024 r. |
| 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).Polędwica z indyka 20 g.^{1),6),7),10),12)} 6).Herbata bez cukru 200 7).Ogórek kwaszony 60g.</p> <p>II ŚN. Banan 100 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)Ser żółty ⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 7)Pomidor 70g. Sałata</p> <p>II Śn. Jogurt nat.150 g.</p> | <p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki topione 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p>II Śn. Mandarynki 100 g.</p> | <p>1)Ryż ¹⁾na mleku 250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny 80 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6)Pomidor 70 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn Sałatka owocowa banan 50g. Mandarynka 50g.</p> | <p>1)Lane kluski na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe tartare 20g.⁷⁾ 6)Pomidor 70g Sałata 5 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Jabłko 160g.</p> | <p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Jajko 50 g.³⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałatka z pomidora z szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn. Pomarańcza 150 g.</p> | <p>1)Kasza manna na mleku ^{1),7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 5)Sałata 5 g. 6)Serki twar. milandia 20 g. 7)Pomidor 70 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| Obiad/Podwieczorek | <p>1) Barszcz ukraiński 300g.¹⁾⁷⁾⁹</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim¹⁾³⁾⁷⁾250g.</p> <p>3)Kompot z owoców 200 g.</p> <p>Podwieczorek Krucze ciastka ze</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g</p> <p>2)Ryż Carry 80 g. 3) Potrawka z drobiu w warzywach 150 g. ¹⁾⁷⁾</p> <p>4)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Surówka z</p> | <p>1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu z pieczarką 80 g.</p> <p>4)Sałata z jogurtem⁷⁾⁹⁾</p> <p>5)Kompot jabłkowy</p> <p>Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p> | <p>1)Zupa pom.z lanym ciastem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Klops w sosie 80 g.³⁾</p> <p>3) Fasolka szparagowa150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy200 g.</p> <p>5) Ziemniaki 200 g.</p> <p>Podwieczorek Gruszka 70 g.</p> | <p>1)Zupa grochowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny smażony 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g.</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> | <p>1)Zupa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>Kasza jęczmienna ¹⁾⁸⁰</p> <p>Gulasz w jarzynach 150 g¹⁾⁷⁾</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem200 g.</p> <p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p> | <p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Udko z drobiu 80 g.duszone w sosie³⁾⁷⁾</p> <p>4)Warzywa z wody 150 g. (kalafior ,brokuł Marchewka)</p> <p>5)Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek</p> |
| | słonecznikiem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g. | marchwi i jabłka 150 g. | | | Jogurt nat.150 g. | | Mandarynki 80g. |
| Kolacja | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ^{1)100g} 2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g,</p> <p>4)Pomidor 50 g.,sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ^{1)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 słonecznikiem ^{1)100g}</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g⁷⁾</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem^{1)100g}</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g.</p> <p>4)Ogórek świeży 50g. Herbata z cytryną200 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.sałata 10 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane^{1)100 g.}</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Ogórek kiszony 50g</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane^{1)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 70g.</p> <p>5) Herbata z cytryną200 g.</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| Wartość odżywcza | E: 2210 kcal; B:74 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nas.87,1g; W: 330 g w tym cukry sacharoza 80 laktoza 18,8 Błonnik: 21,4 g; Sól: 4 g | E:2450 kcal; B: 90 g; T: 103 g; Kw. tł. nas.46,11: g; W: 312,6 g w tym cukry:85,7 laktoza 24,5 Błg; 24,5 Sól: 5 g | E: 2100 kcal; B: 85,7 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nas.: 30,07 g; W: 279 g w tym cukry sach:27,8 lak21,2 Bł: 29,9 g; Sól: 4 g | E: 2100 kcal; B: 80 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nas33,52.: g; W:283,7 g w tym cukrysach41lakt.15 Błg; 27,8 Sól: 4 g | E: 2409 kcal; B:101 g; T: 92 g; Kw. tł. nas.: 35,19 g; W: 330 g w tym cukry: sach.42,lak.21 Bł: 37,4 g; Sól: 5 g | E: 2253 kcal; B 89,3 g; T: 92 g; Kw. tł. nas. 33,92; W: 320 g w tym cukry: szch 30,4laktoza 21,8; Bł: 40,9 g; Sól: 5 g | E: 2100 kcal; B: 85 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nas 27,13 w tym cukry:sach 32,4lakt22,2 Bł: 36,9 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.