

**DIETA PODSTAWOWA-2**

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 8.04.2024 r.	Wtorek 9.04.2024r.	Środa 10.04.2024r.	Czwartek 11.04.2024r.	Piątek 12.04.2024r.	Sobota 13.04.2024r	Niedziela 14.04.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Banan 100 g.</b></p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5) Ser żółty 20 g. 6)Herbata bez cukru 7)Pomidor 50 g. Sałata 50 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</b></p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 20 g.<sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Melon 100 g.</b></p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. <sup>1),6),7),10),12)</sup> 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Kisiel z tartym jabłkiem</b></p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1)7)</sup>250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)3)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. <sup>7)</sup> 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Gruszka</b></p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g <sup>1)</sup> 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)</sup>100 g. 7) Herbata bez cukru</p> <p><b>IIśn.</b></p> <p><b>Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</b></p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.<sup>7)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 6)Sałata 5 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Jabłko 150 g.</b></p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Barszcz ukraiński <sup>7)9)</sup></p> <p>2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.<sup>1)</sup></p> <p><b>3)Kompot owocowy200 g.</b></p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>1) 9)</sup>300g</p> <p>2)Schab duszony w sosie <sup>1)</sup></p> <p>3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa kapuśniak<sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Bitki z szynki 100 g.</p> <p>4) Surówka z kapusty w sosie pieczeniowym, pakińskiej z ogórkiem ,papryką czerwoną ,100 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem<sup>7)9)</sup>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.<sup>1)3)4)7)</sup></p> <p>3)Kompot</p>	<p>1)Zupa grochowa300g.<sup>7)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z piersi</p>
	<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Kruche ciastka<sup>1)3)7)</sup> kakaowe 30 g.</p>	<p>4)Buraczki</p> <p>)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Pomarańcze 100 g.</p>	<p>z pomidorem i oliwą</p> <p>Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p>6)Surówka z kiszanej kapusty100 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Mandarynki 100 g.</p>	<p>jabłkowy</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Jogurt nat.150 g.</p>	<p>mielony 80 g</p> <p>4)Buraczki z jabłkiem 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p><b>Jabłko 100 g.</b></p>	<p>kurczaka w cieście<sup>1)3)7)</sup> 80g.</p> <p>4)Groszek z marchewką 150 g.</p> <p>5)Ziemniaki 200 g.</p> <p>6)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Mandarynki 80g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup>100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup>60 g,</p> <p>4)Ogórek kiszony 70 g. g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup>100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa10 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g<sup>7)</sup></p> <p>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80 g<sup>7)</sup></p> <p>3)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1)</sup>)100g</p> <p>2)Masło15 g.<sup>7)</sup></p> <p><sup>1)6)10)12)</sup> 60 g.</p> <p>3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup></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.<sup>7)</sup></p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>sałata 10 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka 60 g.<sup>1)6)10)12)</sup></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.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata10g. 0 g.,Pomidor 70 g. 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 161,1ak24,6 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 48lakt12,9 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 SO<sub>2</sub> 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 8.04.2024r.	Wtorek 9.04.2024 r.	Środa 10.04.2024r.	Czwartek 11.04.2024r.	Piątek 12.04.2024r.	Sobota 13.04.2024 r.	Niedziela 14.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g.                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Polędwica z indyka40g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g.                  6)Pomidor 70 g.                  Roszponka 5 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup>                  3)Serek twarogowy20 g.<sup>7)</sup>                  4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków100 g.<sup>3)</sup>                  4)Jogurt nat<sup>7)</sup>. 150 g.                  5)Herbata bez cukru 200 g.                  6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka20<sup>1)6)10)12)</sup>                  4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Serki twarogowe 20 g.<sup>7)</sup>                  4)Sałatka z pomidora 100 g.                  5)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g.                  6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g.                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup>                  3)Polędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup>                  4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Szynka z drobiu 20g <sup>1)6)10)12)</sup>                  4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem<sup>7)</sup>100 g.                  5)Jogurt nat.150 g.                  6)Herbata bez cukru</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Serki twarogowe<sup>7)</sup>20g.                  4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g                  6)Jogurt <sup>7)</sup>nat. 150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup>                  3)Polędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup>                  4)Gruszka50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Pomidor70g sałata5                  4)Jogurt nat.150g.                  5)Polędwica z indyka <sup>1)6)10)12)</sup>20 g.                  6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 5 g.                  3)Serek homogenizowany 140 g.<sup>7)</sup>nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 15 g.<sup>7)</sup>                  3)Galaretką kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup>20g.                  4)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.                  5)Sałata 5 g,                  6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g.                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup>                  3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup> 20 g.                  4)Pomidor</p>

Obiad/Podwieczorek	1)Zupa barszcz ukraiński 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Makaron z sosem bolońskim. <sup>1)3)7)</sup> 250 g. 3)Kompot owocowy	1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej <sup>7)9)</sup> 300g 2)Pulpet w sosie pomidorowym <sup>1)3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g.	1)Zupa pom. z ryżem <sup>1)3)7)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszzerowane	1)Zupa brokułowa <sup>1)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny	1)Zupa ziemniaczana <sup>1)7)9)</sup> 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie	1)Krupnik ryżowy <sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w
--------------------	---	--	---	--	---	---	---

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

Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup>100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Połudwicasopocka<sup>1)6)10)12)</sup>60g</p> <p>4)Sałata5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem<sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup>60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie<sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g. <sup>7)</sup></p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem<sup>7)</sup>80g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1)</sup>100g</p> <p>2)Masło15 g. <sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup></p> <p>Pomidor 70g.sałata 5 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe<sup>1)</sup> 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Sałata 5g.</p> <p>6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup></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; 88</p> <p>T: g; 72,4</p> <p>Kw. tł. nas.:35,5 g;</p> <p>W: g 355</p> <p>w tym cukry:sach387lak8,4</p> <p>Bł: 33,6 g;</p> <p>Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 20,62</p> <p>B: g; 84</p> <p>T: g; 75</p> <p>Kw. tł. nas. 30,45 g;</p> <p>W: 290 g</p> <p>w tym cukry:sach 31,9 lak 8,8</p> <p>Bł: 30 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, Bł: 39,1 g; Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 20,30</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</p> <p>w tym cukry sach:53,5lak14,4</p> <p>Bł: 37,3 g;</p> <p>Sól: 5 g</p>

## Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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 SO<sub>2</sub> 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 8.04.2024r.	Wtorek 9.04.2024 r.	Środa 10.04.2024r.	Czwartek 11.04.2024r.	Piątek 12.04.2024r.	Sobota 13.04.2024 r.	Niedziela 14.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup></p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica z indyka 40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Banan</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup></p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></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><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Miód 25 g.</p> <p>4)Serki twarogowe 20 g.<sup>7)</sup></p> <p>5)Sałatka z pomidora 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g</p> <p>5)Szynka z drobiu 40 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.<sup>1)7)</sup></p> <p>2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe<sup>7)</sup> 20g.</p> <p>6)Pomidor 70g sałata 5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Kiwi 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane <sup>1)7)</sup>na mleku 300 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>7)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica z warzywami 20 g.</p> <p>6)Pomidor 70g sałata 5</p> <p><b>II ŚN.</b> Serek homogenizowany 70 g.<sup>7)</sup></p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>300 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Serki tartare 20g.<sup>20g.</sup></p> <p>5)Dżem 25 g.</p> <p>6)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>7)Sałata 5 g,</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>



Obiad/Podwieczorek	<p>1)Zupa ukraiński 300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2)Makaron z sosem bolońskim 250 g<sup>1)3)7)</sup></p> <p>3)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Krucze ciastka 30 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.<sup>7)9)</sup></p> <p>2)Pulpet w sosie pomidorowym<sup>1)7)8)9)</sup></p> <p>3)Buraczki 150g.</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa<sup>7)9)</sup> 300 g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach<sup>1)7)</sup></p> <p>4)Marchewka gotowana z wody 150</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem<sup>1)7)9)300</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Klopsiki faszerowane <sup>1)3),7)</sup> warzywami w sosie koperkowym80 g.</p> <p>4)Ziemniaki 200 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa brokułowa<sup>1)7)9)300</sup> g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup></p> <p>4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Pulpet w sosie pomidorowym 80 g.<sup>1)3)7)</sup></p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy <sup>1)3)9) 300</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7) 80</sup> g.</p> <p>3)Ziemniaki 200 g.</p> <p>4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kalafior) 150 g.</p>
		<b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z dżemem <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> <b>Mandarynka 100 g.</b>	<b>Podwieczorek</b> Drożdżówka 60 g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.	Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica sopocka60 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem<sup>7)</sup> 80g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem<sup>1)</sup>100g.</p> <p>2)Masło15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa 60<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Serki twarogowe60 g.<sup>7)</sup></p> <p>Pomidor 70g.sałata 5 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka60 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Pomidor 70 g. Sałata 5g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>Masło 15 g.</p> <p>Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>Sałata 10 g., Pomidor 70 g.</p> <p>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: sach 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 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 SO<sub>2</sub> 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.