

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3

Data	Poniedziałek 22.04.2024r.	Wtorek 23.04.2024 r.	Środa 24.04.2024r.	Czwartek 25.04.2024r.	Piątek 26.04.2024r.	Sobota 27.04.2024 r.	Niedziela 28.04.2024r.
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)Sałatka z rzodkiewki i pomidora 100 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 rukli, jajka pomidorków100 g.³⁾ 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.⁷⁾</p> <p>II ŚN.</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20g.¹⁾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 indyka 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)Surówka z rzodkiewki sałatay100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN.</p> <p>Kisiel bez cukru z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g 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)Kiwi 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Szynka z indyka biała¹⁾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.⁷⁾ 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny⁷⁾ 150g. 5)Sałata 5 g, Pomidor 70 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)Jabłko</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem ⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie pietruszkowym¹⁾³⁾⁷⁾80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾150g.¹⁾</p>	<p>1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾z lanym ciastem300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków i jabłka</p>	<p>1)Zupa selerowa 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczaka w sosie koperkowym^{1),7)} 80 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym³⁾⁷⁾ 4)Marchewka</p>	<p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody</p>
	<p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy200 (bez cukru) Podwieczorek 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>5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Schab gotowany 20g.⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>4)Brokuł z marchewką 150 g 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 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>(marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 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.</p>	<p>jogurtem 150g. 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>150g. Podwieczorek 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)Polędwica sopocka¹⁾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. ⁷⁾ 3)Twarożek ⁷⁾z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek ⁷⁾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)Roszponka 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 50 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>

Wartość odżywcza	E: kcal; 20,37 B: g; 76,4 T: g; 77,1 Kw. tł. nas.:35,59 g; W: g 283 w tym cukry:sach52,2lak21,3 Bł: 24,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2036 B: g; 81,8 T: g; 80,5 Kw. tł. nas.:32,26 g; W: 275 g w tym cukry:sach33,4 lak 10,2 Bł: 30,1 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.:29,05g; W: 324 g w tym cukry sach 38,2ak.11,3 Bł: 31,9 g; Sól: 4 g	E: kcal;2311 B: g;81,1 T: g; 64,4 Kw. tł. nas.:28,29 g; W: 390 g w tym cukry:sach70,9lak7,7 Bł: 42,9 g; Sól:5 g	E: kcal; 20,20 B: g; 78,3 T: g; 59 Kw. tł. nas.:23,77 g; W: 276,3 g w tym cukry sach 37,9 lak9,1, Bł: 28,8 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g123 T: g;81 Kw. tł. Nas32,10g; W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g	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
------------------	---	--	---	---	--	--	---

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 22.04.2024r.	Wtorek 23.04.2024 r.	Środa 24.04.2024r.	Czwartek 25.04.2024r.	Piątek 26.04.2024r.	Sobota 27 .04.2024 r.	Niedziela 28.04.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<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)Polędwica z indyka20g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rzodkiewki i Pomidora100 g.</p> <p>II ŚN. Ciastka bitki z marmoladą ^{1),3,7)} 30g.</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 pomidorków³⁾ 100g..</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku⁷⁾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 milandia 20 g.⁷⁾</p> <p>5)Sałatka z pomidora 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Jabłko</p>	<p>1)Ryż na mleku⁷⁾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)Serki twarogowe 20 g. Surówka z rzodkiewki ,sałata 100 g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Melon 150 g.</p>	<p>1)Makaron 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)Kasza jęczmienna^{1,7)}na mleku 250 g.</p> <p>2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Polędwica miodowa 20 g.</p> <p>6)Sałatka z pomidora z jogurtem 100 g.</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Melon50g,pomarańcza 50g.</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, Pomidor 70 g.</p> <p>II ŚN. Jabłko¹⁾ 150 g.</p>

<p>Obiad/Podwieczorek</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Mandarynki 80 g</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pietruszkowym^{1)7)80g} Sałata z jogurtem^{7)150 g.} 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek</p>	<p>1)Zupa koperkowa z lanym ciastem⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym^{7)80 g.} 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa selerowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Warzywa z wody 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Marchewka z jogurtem^{7)150 g.} 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g.</p>
		<p>Pomarańcza 100 g.</p>	<p>Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>Podwieczorek Mus z jabłek 150 g.</p>	<p>Podwieczorek Jogurt 150 g.</p>	<p>Podwieczorek Jabłko 160 g.</p>	<p>4) 150 g. Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny⁷⁾ 150g.</p>
<p>Kolacja</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne¹⁾ 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 Słonecznikiem¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 60 g.⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g., roszponka 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>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</p>

Wartość odżywcza	E: 2186 kcal; B: 83,1 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nas.34,96 g; W: 319 g w tym cukry:sach.50,9 laktaza 21,3 Bł: g; 23,8 Sól: 4 g	E: 2017 kcal B: 75,3 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nas.34,27 g; W:272,2 g w tym cukry:sach.40,8 laktaza 15 Bł: 25 g; Sól: 5 g	E: 2077 kcal; B: 65,1 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nas.32,4g; W: 393 g w tym cukry:39,3sach. g. laktaza 18,3; Bł:22,7 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 76,4 g; T: 59,8 g; Kw. tł. Nas27,60.: g; W: 294 g w tym cukr sach.60,6 laktaza 20,1 Bł:24,1 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 82,6 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nas.23,53: W: 261 g w tym cukry: 23,3sach laktaza 21 Bł: 26 g; Sól: 5 g	E: 2110 kcal; B: 68,5 g T: 70,1 g; Kw. tł. Na 30,72; W:245 g w tym cukry: sacha 40,2lak.20,3 Bł:26,5 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B70,3g; T: 60,5 g; Kw. tł. Nas26,8.: g; W: 285 g w tym cukry50,8sach, laktaza 11,5 Bł: 27,3 g; Sól: 4 g
------------------	--	--	--	--	---	--	---

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 (*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;
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 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
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA PODSTAWOWA-2

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 22.04.2024 r.	Wtorek 23.04.2024r.	Środa 24.04.2024r.	Czwartek 25.04.2024r.	Piątek 26.04.2024r.	Sobota 27.04.2024r	Niedziela 28.04.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza manna 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)Polędwica z drobiu 20 g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>7)Sałatka z ogórka i rzodkiewki 100g.</p> <p>II śn.</p> <p>Ciastka bitki z ziarnami słonecznika³⁾¹⁾</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)Dżem 25 g.</p> <p>5)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jogurt nat.⁷⁾</p> <p>150g.</p>	<p>1)Makaron mleku ^{7)2!} 0 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.</p> <p>3)Masło 15 g.</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki twar. mila 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru Sałatka z pomidc ogórka 100 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 160 g.</p>	<p>1)Ryżna mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g.</p> <p>Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g.</p> <p>4)Ser żółty 20 g. ⁷⁾</p> <p>5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾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)Pomidor 70g sałata 5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn.</p> <p>Kiwi 80 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Kiełbasa krakowska 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾ 100 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II śn.</p> <p>Sałatka owocowa melon 50g. pomarańcz 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)Jajko³⁾</p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>6)Sałata 5 g. Pomidor</p> <p>II śn.</p> <p>Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczerek	1) Zupa barszcz czerwony ⁷⁾⁹⁾ 300g. 2) Łazanki z kapustą 250 g. 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa pomidorowa z ryżem ¹⁾⁹⁾ 300g 2)Kotlet mielony ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa lane na kluski rosole ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków jabłka 150 g.	1)Zupa ogórkowa ¹⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana ¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g. 4)Kompot owocowy 200 g. 5)Surówka kapusty pekińskiej	1)Zupa jarzynowa 2)Ziemniaki 200 g. 3)Śledź w śmietanie ^{100g.4)7)} 4)Kompot jabłkowy 200 g.	1)Zupa pieczarkowa ³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w	1)Rosół z makaronem ³⁰⁰ ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z
	Podwieczerek Mandarynki 80 g.	4)Mizéria ⁷⁾ 150g. 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczerek Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	Kompot jabłkowy200 g. Podwieczerek Ciastka kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	marchwi ,ogórka z majonezem ^{3),7)} 100g. Podwieczerek Gruszka70 g.	4)Ziemniaki Podwieczerek Jogurt nat.150 g.	sosiepomidorowym 80 g 4)Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczerek Jabłko 100 g.	piersi kurczaka)80g. 4)Fasolka szparagowa z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. Podwieczerek Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Ogórek korniszony 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4) Pomidor ,sałata 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem jogurtem 80g ⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾)100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	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.	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	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata10g.0 g.,Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.

Wartość odżywcza	E: 2034 kcal; B: 62,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł.nas.30,2: g; W: 308 g w tym cukry sach152,2,lak14,0 Bł:29,8 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 80,8 g; T: 81 g; Kw. tł. Nas32: g; W: 312 g w tym cukry:sach 67 laktoza21Bł: 30,7 g; Sól: 5 g	E: 2452 kcal; B: 77 g; T:76 g; Kw. tł. nas.30,52: g; W: 293 g w tym cukry sach41: lak.17,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas27, 02.: g; W248: g w tym cukry25,5sach lakt.13,5 Bł: 27,4 g; Sól: 4 g	E: 2218 kcal; B: 93 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.43,68 g; W:264 g w tym cukry: sach.37,1 lak. 20,6 Bł: 24,9 g; Sól: 5 g	E: 2101 kcal; B: 68,6 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nas.:30,72 g; W: 250,9 g w tym cukry:sach42,5 lak.11,3 g; Bł: 25,2 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B:76,4 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nas.22,91: g; W: 297,6g w tym cukry:sach 51,8lakt12 Bł:28,6 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.