

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3**

Data	Poniedziałek 29.04.2024r.	Wtorek 30.04.2024 r.	Środa 1.05.2024r.	Czwartek 2.05.2024r.	Piątek 3.05.2024r.	Sobota 4.05.2024 r.	Niedziela 5.05.2024r.
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>                  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>                  1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup>                  2)Masło 5 g.<sup>7)</sup>                  3)Szynka z indyka<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>                  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>                  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                  5)Herbata bez cukru 200 g                  6)Jogurt <sup>7)</sup>nat. 150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b>                  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)Pomidor 50 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>                  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)Galaretka 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>                  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/Po dzwieczerek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.<sup>7)9)</sup></p> <p>2)Pierogi leniwe z twarogiem.<sup>1)3)7)</sup>250 g.</p> <p>3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru )</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej<sup>7)9)</sup>300g</p> <p>2)Pulpet w sosie pomidorowym<sup>1)3)7)</sup></p> <p>3)Ziemniaki 200 g.</p> <p>4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup>Kompot</p>	<p>1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup> 300 g.</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Sztuka mięsa w sosie 80g.</p> <p>4)Marchewka gotowana z wody 150</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem<sup>1)3)7)9)</sup> 300</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Klopsiki faszerowane warzywami<sup>1),7)</sup>w sosie koperkowym</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>1)7)9)</sup>300 g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup></p>	<p>1)Zupa ziemniaczana<sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Pulpet w sosie pietruszkowym<sup>1)3)7)</sup></p> <p>4)Buraczki 150 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy<sup>1)3)9)300</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g.</p>
	<p>owocowy200 (bez cukru)</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g.</p> <p>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata 30 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g.</p> <p>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Pomidor 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup></p> <p>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 50 g.</p> <p>4)Sałata</p>	<p>80 g.</p> <p>4)Kalafior z wody 150 g</p> <p>5)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup></p> <p>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup>120g</p> <p>4)Pomidor 70 g,</p>	<p>4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczerek 1)</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup></p> <p><b>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></b></p> <p>3)Szynka gotowana 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup></p> <p>2)Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>4)Pomidor 50 g.</p>	<p>Warzywa z wody 150g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup></p> <p>Twarożek z koperkiem i jogurtem<sup>7)</sup> 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup>100g</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwicasopocka<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.</p> <p>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 indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 60 g.</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	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	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	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	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	E: kcal; 2030 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	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	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

- 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 SO<sub>2</sub> 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 29.04.2024 r.	Wtorek 30.04.2024r.	Środa 1.05.2024r.	Czwartek 2.05.2024r.	Piątek 3.05.2024r.	Sobota 4.05.2024r	Niedziela 5.05.2024r.
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>Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. kiwi 50 g. jogurt nat.20 g.</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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</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>Melon 100 g.</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>Kisiel z tartym jabłkiem</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>Gruszka</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)Połędwica 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>II śn.</b></p> <p>Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</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>Jabłko 150 g.</p>

Obiad/Podwieczorek	<p>1)Barszcz biały<sup>1</sup><sub>7)9</sub></p> <p>2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej<sup>1)9)300g</sup></p> <p>2)Gołąbki w sosie pieczarkowym<sup>3)7)</sup></p> <p>3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa kapuśniak<sup>1)7)9)300g.</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Bitki z szynki 100 g.</p> <p>4) Surówka z kapusty młodej z koperkiem i oliwą 150 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem<sup>1)7)9)300g.</sup></p> <p>2)Ziemniaki</p> <p>3)Klops faszerowany papryką w sosie pieczeniowym 80 g.</p> <p>4)Kompot owocowy</p> <p>5)Kasza jęczmienna 80 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>1)7)9)</sup> 300 g.</p> <p>Ziemniaki 200 g.</p> <p>2)Filet z dorsza zapiekany z serem</p>	<p>1)Zupa grochowa<sup>300g.</sup><sub>7)9)</sub></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300<sub>1)3)9)</sub></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z piersi</p>
	<p>3)Kompot owocowy<sup>200 g.</sup></p> <p><b>Podwieczorek</b> Kruchości ciastka<sup>1)3)7)</sup> kakaowe 30 g.</p>	<p>4)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek</b> Mandarynki 100 g.</p>	<p>Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Biszkopty<sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p>6)Surówka z kiszonych kapusty<sup>100 g.</sup></p> <p><b>Podwieczorek</b> 7)Jabłko 100 g.</p>	<p>100g.<sup>1)3)4)7)</sup></p> <p>3)Kompot jabłkowy</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p><b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.<sup>150 g.</sup></p>	<p>mielony 80 g</p> <p>4)Buraczki 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Kiwi 100 g.</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 owocowy<sup>200 g.</sup></p> <p><b>Podwieczorek</b> Mandarynki 100g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1)100g</sup></p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Polędwica sopocka<sup>1)6)10)12)60 g,</sup></p> <p>4)Ogórek konserwowy<sup>70 g. g.</sup></p> <p>5)Herbata z cytryną<sup>200 g.</sup></p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1)100g</sup></p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12) 60g.</sup></p> <p>4)Sałata 50 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1) 100g</sup></p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem<sup>80 g7)</sup></p> <p>3)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem<sup>1)100g</sup></p> <p>2)Masło<sup>15 g.7)</sup></p> <p>3)Szynka tostowa z drobiu<sup>1)6)10)12)</sup> 60 g.</p> <p>4)Ogórek świeży 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną<sup>200 g.</sup></p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Ser żółty<sup>60 g. 7)</sup></p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z sałata 10 g.</p> <p>cytryną<sup>200 g.</sup></p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka<sup>60 g.</sup><sub>1)6)10)12)</sub></p> <p>4)Pomidor<sup>70g</sup></p> <p>5)Herbata z Roszponka<sup>10g.</sup></p> <p>cytryną 200</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu<sup>60 g.</sup><sub>1)6)10)12)</sub></p> <p>4)Sałata<sup>10g. 0</sup></p> <p>g.,Pomidor 70 g.</p> <p>70g. Herbata z cytryną<sup>200 g.</sup></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 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 ŁATWOSTRAWNA3**

Data	Poniedziałek 29.04.2024r.	Wtorek 30.04.2024 r.	Środa 1.05.2024r.	Czwartek 2.05.2024r.	Piątek 3.05.2024r.	Sobota 4.05.2024 r.	Niedziela 5.05.2024r.
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 indyka40g.<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> Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Kiwi 50 g.</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 drobiu40 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)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> <b>Kiwi 80 g.</b></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)Pomidor70g sałata5</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g.kiwi 50 g.</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/Po dzwieczorek	1)Zupa barszcz biały 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g <sup>1)3)7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g. <sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym <sup>1)7)8)9)</sup> Surówka z sałaty z jogurtem <sup>7)</sup> 100 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach <sup>1)7)</sup> 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa pom. z ryżem <sup>1)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane <sup>1)3),7)</sup> warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g	1)Zupa kalafiorowa <sup>1)7)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa ziemniaczana300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g. <sup>1)3)7)</sup> 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Krupnik ryżowy <sup>1)3)9) 300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7</sup> 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kal lafior) 150 g. Kompot owocowy 200 g.
	<b>Podwieczorek</b> Krucze ciastka 30 g	<b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z dżemem <sup>1)3)7)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> <b>Mandarynka 100 g.</b>	<b>Podwieczorek</b> Drożdżówka 60 g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g. 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 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. <sup>1)6)10)12)</sup> 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:s38,6ach 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.