

DIETA ŁATWOSTRAWNA-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 07.10.2024 r.	Wtorek 08.10.2024 r.	Środa 09.10.2024 r.	Czwartek 10.10.2024 r.	Piątek 11.10.2024 r.	Sobota 12.10.2024 r.	Niedziela 13.10.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Kaszajęczmienna na mleku 250 g, ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z 20 g z indyka. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g. II ŚN. Banan 100 g.	1)Płatki owsiane na mleku 250 g, ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g. ⁷⁾ 6)Pomidor,sałata 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1)Makaron na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5) Serki twarogowe 20 g 6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g. 7)Herbata bez cukru 200g II ŚN. Mandarynka 100 g.	1)Ryż na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Parówki z cielęciny ^{1),6),7),10),12)} 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Sałatka owocowa Banan 50 g. mandarynka 50 g.	1)Lana kluski na mleku 250 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g Sałata50g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko 150 g.	1)Kasza jęczmiennana mleku ¹⁾⁷⁾ 250g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 3)Masło 15 g. 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe smakowe 20 g. ⁷⁾ g 6)Sałatka z pomidorów z jogurtem ⁷⁾ 100g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Pomarańcza 150 g.	1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ Sałata 50 g, 7)Herbata owocowa bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1) Barszcz ukraiński 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g. Podwieczorek Ciastka	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ryż carry ¹⁾⁷⁾ 80g. 3)Potrawka z drobiu w warzywach 150g. 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	1)Zupa jarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu 80 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾ 4)Sałata z jogurtem ⁷⁾ 150 g. 5)Kompot owocowy 200 ⁹⁾ Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	1)Zupa pom. z lanym ciastem 300 g. ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie ^{1)3),7)} pomidorowym 80g. 4)Surówka z marchwi z jogurtem ⁷⁾ 150 g 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa ziemniaczana ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. Kompot owocowy2 Podwieczorek	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna ¹⁾ 80 g. 3)Gulasz w jarzynach150g. ¹⁾⁷⁾ 4)Kompot jabłkowy z kisiem 200 g. Podwieczorek Jabłko 160 g.	1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3) Udko gotowane w sosie koperkowym80 g ¹⁾³⁾ 4)Marchewka oprószana 150 g. ⁷⁾ Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.

	Krucze ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.			Podwieczorek Mandarynki 80 g.	Jogurt owocowy 150 g.		
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. 5)Pomidor 70 g. 6)Herbata z cytryną200	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ¹⁾ ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70g.sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70g.Sałata 50g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g., 5)Pomidor 70 g. 6)Herbata z cytryną200g.
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. nas32,76.: g; W: 289,9 g w tym cukrsach. laktoza Bł:18,2 g; Sól:4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.28,59: 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. Na33,24g; 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; 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 – ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 07.10.2024 r.	Wtorek 08.10.2024 r.	Środa 09.10.2024 r.	Czwartek 10.10.2024 r.	Piątek 11.10.2024 r.	Sobota 12.10.2024 r.	Niedziela 13.10.2024 r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Kasza jęczmienna 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 indyka 20 g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Ogórek kwaszony 60g.</p> <p>II ŚN. Banan 100 g.</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)Ser żółty ⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g. Sałata</p> <p>II Śn. Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Serki topione 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.</p> <p>II Śn. Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż ¹⁾na mleku 250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>3)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>4)Dżem 25 g.⁷⁾</p> <p>5)Parówki z cielęciny 80 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>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.</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 twarogowe tartare 20g. ⁷⁾</p> <p>6)Pomidor 70g Sałata 5</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Jabłko 160g.</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)Jajko 50 g.³⁾</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 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)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾</p> <p>5)Sałata 5 g.</p> <p>6)Serki twar. milandia 20 g.</p> <p>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.</p> <p>3)Potrawka z drobiu w warzywach 150 g. ¹⁾⁷⁾</p> <p>4)Kompot owocowy 200 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.zlanym ciastem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Klops w sosie 80 g.³⁾</p> <p>3) Fasolka szparagowa 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy 200 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 mirunysmażony 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>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 kiślem 200 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>

	śonecznikiem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	marchwi i jabłka 150 g.			Podwieczorek Jogurt nat.150 g.		Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze śonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Pomidor 50g.,sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze śonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze śonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ 3)Twarożek z rzdokiewkąszczypiorkie m,jogurtem80g ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Śonecznikiem ¹⁾)100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek świeży 50g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70 g.sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek kiszony 50g 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g.,Pomidor 70g. 5) Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2210 kcal; B:74 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nas.87,1g; W: 330 g w tym cukry sacharoz 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. nas.33,52.: 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: szch30,4laktoza 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:sach32,4lakt2 2,2 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.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 07.10.2024 r.	Wtorek 08.10.2024 r.	Środa 09.10.2024 r.	Czwartek 10.10.2024 r.	Piątek 11.10.2024 r.	Sobota 12.10.2024 r.	Niedziela 13.10.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 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)Jajko³⁾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. Rzodkiewka 50 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 rukoli100 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 nat⁷⁾.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 sałata50 5)Jogurt naturalny⁷⁾ 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 naturalny⁷⁾ 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 50g.</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⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej¹⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Ryż carry^{8) 1)7)}80 g. 3)Potrawka z drobiu w warzywach 4)Kompot owocowy200g.</p>	<p>1)Zupajarzynowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Pulpet z drobiu 80g. w warzywach 4)Sałata z jogurtem 150g.⁷⁾ 4)Kompot owocowy 200g.</p>	<p>1)Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsik w sosie pomidorowym sosie¹⁾³⁾80g. 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł,)150 g. 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna 80g.¹⁾ 3)Gulasz w jarzynach⁹⁾ 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Udko gotowane w sosie koperkowym¹⁾³⁾⁷⁾80 g. 4)Marchewka</p>

	<p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Schabgotowany20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica20 g. z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>owocowy 200 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g.</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g.</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g Jabłko</p>	<p>gotowana z wody 150 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60g. Sałata 50 g. Herbata z cytryną200g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾ 4)Pomidor 70g.sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 50g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>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 200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: 2492 kcal; B: 105 g; T: 87,9 g; Kw. tł. nas.35,78: g; W: 349 g w tym cukry:sach 36,8lak 23,1 Bł:32 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 77 g; Kw. tł. nas.29,35g; W: 301,2 g w tym cukry:sach65 lak9,9 Bł: 22,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2,146 kcal; B:83,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nas29,72. g; W: 315 g w tym cukry25,7sach lak.11,8 Bł 35: g; Sól: 4 g</p>	<p>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 laktoza16,6 Bł: g; 36,5 Sól:5 g</p>	<p>E: 2323 kcal; B: 111,3 g; T: 83,1 g; Kw. tł. nas.32,55: g; W: 340 g w tym cukry:sach54,3lak19 Bł: 35,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E 2666: kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43 ; W: 405 g w tym cukry:sach lak14,1 Bł:40,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2134 kcal; B: 96,6 g; T:64,1 g; Kw. tł. nas28,70.: g; W:328 g w tym cukry sach:la37,3 lak.11,6 Bł: 38,9 g; 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 (*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.