DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.							
Data Rodzaj posiłku	Poniedziałek 4.11.2024r.	Wtorek 5.11.2024 r.	Środa 6.11.2024r.	Czwartek 7.11.2024r.	Piątek 8.11.2024r.	Sobota 9.11.2024 r.	Niedziela 10.11.2024r.
Śniadanie /II Ś3niadanie	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem [1)] 100 g. 2)Masło 15 g.[7)] 3)Polędwica z indyka20g.[1)6)10)12)] 4)Jogurt nat. 150 g.[7)] 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 g. **II ŚN** Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)] Serek tartare 20 g.[7)]	1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.[1)] 2)Masło 15 g.[7)] 3)Jajko [3)]50g. 4)Sałatka z rukoli i pomidorków 80 g. 5)Jogurnat[7)]. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g. **II ŚN.** Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)] Serki twarogowe[7)]20 g.	1)Pieczywo graham 100 g.[1)] 2)Masło 15 g.[7)] 3)Pierś z indyka[1)6)10)12)]20g. 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurnat.[7)] 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g. **II ŚN.** Pieczywo mieszane[1)] 50 g. Masło 5 g.[7)] Polędwica z warzywami 20 g. [1)6)10)12)] Jabłko 120 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.[1)] 2)Masło 15 g.[7] 3)Parówki z cielęciny 80 g. 4)Roszponka z rzodkiewką i 5)Jogurt[7]nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. **II ŚN.** Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	1)Pieczywo żytnie 100 g[1)] 2)Masło 15 g.[7)] 3)Serki twarogowe[7)]20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Jogurt nat.150 g. **II ŚN.** Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)]) Polędwica z warzywami 20 g.,[1)]6),)[10)12)] Melon 100 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.[1)] 2)Masło 15 g.[7)] 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. [7)] 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt[7)]nat. 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g. **II ŚN.** Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)] Serek homogenizowany 140 g.[7)].	1)Pieczywo mieszane 100 g.[1)] 2)Masło 15 g.[7)] 3)Polędwica z szynki[1)6)10)12)]20g. 4)Jogurt naturalny [7)] 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g. **II ŚN.** Pieczywo mieszane[1)] 50 g. Masło 5 g.[7)] Szynka gotowana 20 g.[6),7),10),12)] Pomidor 70 g.
Obiad/Podwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g.[7)9)] 2)Naleśniki z twarogiem 250 g[1)3)7)] polane musem jabłkowym (bez cukru)	1)Zupa koperkowa z makaronem[3)7)9)]300g 2)Sztukamięsa w sosiepietruszkowym[1)7)]80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200g.	1)Zupajarzynowa[7)9)] 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach [7)] 4)Kompot owocowy 200g.	1)Zupa pom. z makaronem [1)3)7)9]300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu w sosie [1)3)]koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem	1)Barszcz czerwony[1)7)9)]300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach [1))4)7)] 4)Warzywa z wody (marchew,kalafior,	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. [1)7)9)] 2)Kasza jęczmienna 80g.[1)] 3)Gulasz w jarzynach[9)] 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem [1)3)7)9)] 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z [1)7)]drobiu z drobiu faszerowane brokułami

	3)Kompot owocowy 200 g. **Podwieczorek** 1)Pieczywo mieszane[1)] 50 g. 2)Masło 5 g.[7)] 3)Schabgotowany20 g.[1)6)10)12)]	**Podwieczorek** Pieczywo mieszane[1)] 50 g. Masło 5 g.[7)] Szynka z indyka 20 g.[1)6)10)12)]	**Podwieczorek** Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.[7)] Polędwica20 g. z kurczaka[1)6)10)12)]	5)Kompot owocowy 200 g. **Podwieczorek** Sok wielowarzywny100 Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)] Szynka gotowana20g.[)6)10)12)]I.	brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy **Podwieczorek** Pieczywo mieszane 50 g.[1)] Masło 5 g.[7)] Polędwica z kurczaka[1)6)10)12)]20g.	**Podwieczorek** Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.[7)] Polędwica z kurczaka[1)6)10)12)]20g Jabłko	marchewką 80 g. 4)Marchewka [1)]gotowana z wody 150 g. **Podwieczorek** Pieczywo mieszane 50 g.1) Masło 5 g.[7)] Twarożek z koperkiem i jogurtem7) 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane [1)]100g 2)Masło 15 g.[7)] 3)Schab gotowany 60 [1)6)10)12)] 4)Sałata5 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 zesłonecznikiem[1)] 100g 2)Masło15 g. [7)] 3)Szynka tostowa drobiowa [1)6)10)12)]60g. Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane[1)] 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. [7)] 4)Pomidor 70g.sałata 5 g. 5)Herbata z cytryn 200 g.	1)Pieczywo razowe 100 g.[1)] 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka60 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: 2416 kcal; B: 90 g; T: 85,5 g; Kw. tł. nas.38,79: g; W: 342,8 g w tym cukry:sach86,6 lak12,9 Bł:25,1 g; Sól: 4 g	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	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	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	E: 2052 kcal; B: 93,2 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas.22,44: g; W: 300,9 g w tym cukrysach32,8lak9,6 Bł: 33,7 g; Sól: 5 g	E 2666: kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43 ; W: 405 g w tym cukrysach lak14,1 Bł:40,8 g; Sól: 4 g	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

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 (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa), 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 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-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.							
Data Rodzaj posiłku	Poniedziałek 4.11.2024r.	Wtorek 5.11.2024 r.	Środa 6.11.2024r.	Czwartek 7.11.2024r.	Piątek 8.11.2024r.	Sobota 9.11.2024 r.	Niedziela 10.11.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza manna na mleku 250 g,[1,7)] 2)Pieczywo pszenne 100 g.[1)] 3)Masło 15 g.[7)] 4)Dżem 25 g. 5) Sałatka z jajka pomidora,roszponki [3)]100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g. **II ŚN.** **Melon 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,roszponka 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)Pierś z indyka 20 g[1)6)10)12)].[7)] 6)Sałatka z mandarynek i rukoli100 g. 7)Herbata bez cukru 200g. …… **II ŚN.** **Mandarynki 100 g.**	1)Ryż na mleku [1)7)]250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.[1)] 3)Masło 15 g.[7)] 4)Miód 25 g. 5)Kiełbaski polskie 40 g.[),6),7),10),12)] 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g. **II ŚN.Banan 170 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.Jabłko160 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] 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 5 g, 7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g. **II ŚN.** **Jabłko 150 g.**
Obiad/Podwieczorek	1)Zupa kalafiorowa300g.[7)9)] 2)Naleśniki z 250 g z twarogiem polane [1)3)7)] musem jabłkowym 3)Kompot owocow 200 g.	1)Zupa koperkowa z makaronem [3)7)9)]300 g. 2)Sztuka mięsa w sosie pietruszkowym [1)7)]80g. 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupajarzynowa[7)9)] 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach[1)7)] 4)Marchewka oprószana [7)]150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. **Podwieczorek**	1)Zupa pom. z makaronem [1)3)7)9)300] 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu[1)3),7)]w sosie koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem[7] 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)Warzywa z wody 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa barszcz czerwony 300g. [7)9)] 2)Kasza jęczmienna [1)]80 g. 3)Gulasz w jarzynach150g.[1))7)] 4)Kompot jabłkowy z kisielem 200 g.	1)Rosół z makaronem [1)3)9) 300] 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu [1)3)7)]faszerowane brokułami i koperkiem 100 g 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g.[7)] 5)Kompot owocowy 200 g.

	Podwieczorek Ciastka Kruche[1)3)7)]30 g.	**Podwieczorek** Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	Biszkopty [1)3)7)]30 g.	**Podwieczorek** Sałatka owocowa Kiwi mandarynka	**Podwieczorek** Jogurt owocowy 150 g.	**Podwieczorek** Jabłko 100 g.	**Podwieczorek** Jogurt naturalny [7)] 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane [1)]100g 2)Masło 15 g.[7)] 3)Schab gotowany 60 g. [1)6)10)12)] 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne [1)]) 100g Masło 15 g. Szynka z indyka[1)6)10)12)] 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200	Pieczywo pszenne [1)] 100g Masło 15 g. [7)] Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem[7] 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. [7)])6)10)12)] Szynka tostowa drobiowa 60[1)6)10)12)] Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	Pieczywo mieszane[1)] 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. [7)] Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną200 g.	Pieczywo pszenne 100 g.[1)] Masło 15 g.[7)] Szynka z indyka60 g. [1)6)10)12)] Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g.[7)] Masło 15 g.[7)] Filecik opiekany z drobiu 60 g. [1)6)10)12)] Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2467 kcal; B: 82,3 g; T: 89,3 g; Kw. tł. nas.:41,70 g; W: 351,6 g w tym cukrysach80,1 laktoza 17,2 Bł: 21,3g; 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: 2066 kcal; B: 81,2 g; T:61,9 g; Kw. tł. nas.25,69: W: 327 g w tym cukry: sach 42a laktoza 20,8 Bł:34,0 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 cukrysach33,4laktoza 31,6 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 (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa),

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 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-2– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA							
Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 4.11.2024 r.	Wtorek 5.11.2024r.	Środa 6.11.2024r.	Czwartek 7.11.2024r.	Piątek 8.11.2024r.	Sobota 9.11.2024r	Niedziela 10.11.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	1).Kasza manna mleku 250 g,[1,7)] 2).Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.[1)] 3).Masło 15 g.[7)] 4).Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka,pom., ogórka ,roszponki [3)]100 g.. 6).Herbata bez cukru 200g. …… . **II ŚN.** Melon 100 g.	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. rukola 50g. **II Śn.** Jogurt nat.150 g.	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 cukru200g. 7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g. **II Śn.** Mandarynki 100 g.	1)Ryż [1)]na mleku 250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.[1)] 3)Masło 15 g.[7)] 4)Dżem 25 g. g. [7)] 5)Kiełbaski polskie 40 g. [1)6)10)12)] 6)Ogórek kiszony 70 g. 7) Herbata bez cukru 200 g. **II Śn** Banan 170 g.	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)Pomidor70gSałata 5 7)Herbata bez cukru 200g. …… **II Śn.** Jabłko 160g.	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 ze szczypiorkiem i jogurtem.[7)]100 g 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)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.[1)]) 5)Sałata 50 g. ogórek 50g. 6)Serki twar. milandia 20 g. **II śn.** Jabłko 150 g.
Obiad/Podwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g.[1)7)9] 2)Naleśniki z twarogiem polane musem [1)3)7)]jabłkowym 250g. 3)Kompot owocowy 250 g. Kompot z owoców 200 g.	1)Zupa pieczarkowa [1)7)9)]300g 2)Ziemniaki 200g. 3)Pieczeń z szynki 80 g . w sosie [1)7)] 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200 g. **Podwieczorek**	1)Zupa jarzynowa [1)7)9)]300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g. 4)Marchewka oprószana [7))] 5)Kompot jabłkowy200g.	1)Zupa pom.z makaronem[1)7)9)]300g. 2)Devolai 80 g.[3)] 3) Groszek z marchewką 150 g. 4)Kompot owocowy200 g. 5) Ziemniaki 200g.	1)Zupa grochowa [1)7)9)]300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny pieczony 100g.[1)3)4)7)] 4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g. 5)Kompot jabłkowy 200 g.	1)Zupa barszcz czerwony 300g. [1)7)9)] Kasza jęczmienna [1)]80 Gulasz w jarzynach 150 g[1)7)] Kompot jabłkowy z kiślem200 g.	1)Rosół z makaronem 300 [1)3)9)] 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z drobiu 80 g.duszony w sosie[3)7)] 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy **Podwieczorek**

	Podwieczorek Kruche ciastka[1)3)7)] 30 g.	Surówka z marchwi i jabłka 150 g.	**Podwieczorek** Biszkopty [1)3)7)] 30 g.	**Podwieczorek** Sałatka owocowa kiwi z mandarynką 100 g.	**Podwieczorek** Jogurt nat.150 g.	**Podwieczorek** Jabłko 160 g.	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 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem [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 słonecznikiem [1)] 100g 2)Masło 15 g[7)] 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g[7)] 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem[1)])100g 2)Masło15 g.[7)] [)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: 2456 kcal; B:84,3 g; T: 91,3 g; Kw. TłNa42,05; W: 344,7 g w tym cukry sach102,6lak18,6 Bł: 25 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: 2152 kcal; B:91 g; T: 77,6 g; Kw. tł. nas.: 34,29 g; W: 306,7 g w tym cukry: sach.41,6,lak.21,0 Bł: 35,9 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 (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa), 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 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.