

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

Data	Poniedziałek 11.11.2024r.	Wtorek 12.11.2024 r.	Środa 13.11.2024r.	Czwartek 14.11.2024r.	Piątek 15.11.2024r.	Sobota 16.11.2024 r.	Niedziela 17.11.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	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)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.	1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Sałatka z rukolijajka 50 g.pomidorków100 g.³⁾ 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.	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. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jabłko 120 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	1)Pieczywo żytnie 100 g¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾nat. 150 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.^{1),6), 10)} 4)Pomidor 50 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat. 4)Buraczki 150 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka)¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 4)Jogurt naturalny⁷⁾ 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryn 200 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa krupnik ryżowy 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Udko gotowane z kurczaka 120 g.¹⁾⁷⁾ 3)Surówka z selera ,jabłka z jogurtem 150 g. 4)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy	1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾Kompot owocowy200 (bez	1)Zupa brokułowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g. 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy	1)Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane warzywami^{1),7)}w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior,marchewka,brokuł	1)Zupa koperkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew,kalafior,	1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g.	1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g.

	200 g.(bez cukru)	cukru)	200 g.	z wody 150 g 5)Kompot owocowy	brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	5)Kompot owocowy 200 g.	marchew , fasolka szparagowa ,
	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica kurczaka20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 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.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem ⁷⁾ 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwicasopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata50 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 50 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 200 g.	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.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo razowe ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Filecik opiekany drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2074 B: g; 75,8 T: g; 69,7 Kw. tł. nas.23,56 g; W: g 319,1 w tym cukry:sach 42,4lak7,8 Bł: 35,0 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 cukrysach 34,8ak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g	E: kcal;2140 B: g;75,9 T: g; 84,5 Kw. tł. nas.:36,37 g; W: 300 g w tym cukry:sach 63 lak 8,5, Bł: 33,4 g; Sól:5 g	E: kcal; 2030 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukrysach 63 lak13,5 Bł: 34,1 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 LATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY,ZOL.

Data	Poniedziałek 11.11.2024r.	Wtorek 12.11.2024 r.	Środa 13.11.2024r.	Czwartek 14.11.2024r.	Piątek 15.11.2024r.	Sobota 16.11.2024 r.	Niedziela 17.11.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Kiełbaski polskie indyka40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g. II ŚN. Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Winogron 50 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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g. ⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora,rzodkiewki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Pomarańcza 100 g.	1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100 g. II ŚN. Mus z jabłek 150 g.	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)Serki twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Banan100 g.	1)Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g. II ŚN. Sałatka owocowa Melon50g.brzoskwinia50g.	1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.^{20g.} 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 7)Sałata 50 g, II ŚN. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Krupnik ryżowy 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Udko gotowane z kurczaka 120g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g. Surówka z selera jabłka z jogurtem 150 g. 4)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym^{1)7)80g} Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾100 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa brokułowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5) 6)Kompot owocowy 200 g	1)Zupa koperkowa¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z marchwi i jabłka 5)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa lane kluski na rosole 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. Potrawka z drobiu ^{1)7)80 g.} 3)Ziemniaki 200 g. 4)Marchew z kalafiolem z wody

	Podwieczorek Kisiel z tartym jabłkiem 200 g.	Podwieczorek Mandarynki 100 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Jabłka 100 g.	Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g. ⁷⁾	Podwieczorek Jabłko 160 g.	150 g. Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 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.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ 80g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. Sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	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. Sałata 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	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
Wartość odżywcza	E: 2053 kcal; B: 67,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nas. 24,34 g; W: 341,6 g w tym cukry sach. 74,2 laktoza 9,6 Bł: g; 33,1 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 sach. 38,6 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 sach. 43,3 laktoza 22,2 g; Bł: 31,3 g; Sól: 4 g	E: 2141 kcal; B: 74,3 g; T: 75,7 g; Kw. tł. Nas 34,24 g; W: 317,7 g w tym cukry sach. 63,3 laktoza 12,1 Bł: 29,3 g; Sól: 4 g	E: 2026 kcal; B: 82,4 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nas. 24,73 g; W: 332 g w tym cukry sach. 61,8 laktoza 23,7 Bł: 31,3 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 97,07 g; T: 58,8 g; Kw. tł. Na 28,24 g; W: 295,4 g w tym cukry sach. 60,9 laktoza 22,6 Bł: 24,1 g; Sól: 4 g	E: 2150 kcal; B: 93,4 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas. 29,17 g; W: g w tym cukry sach. 44,9 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 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 11.11.2024 r.	Wtorek 12.11.2024r.	Środa 13.11.2024r.	Czwartek 14. 11.2024r.	Piątek 15.11.2024r.	Sobota 16.11.2024r	Niedziela 17.11.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Kiełbaski polskie 40 g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g. II śn. Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. Winogron 50 g.	1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe twarogowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 200 g. II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.	1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe twarogowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka i rzodkiewki 100 g. II śn. Pomarańcza 100 g.	1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g.⁷⁾ 4)Szyńka z drobiu 40 g.^{1),6),7),10),12)} 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Gruszka 120 g.	1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3) Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. ⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Banan 100 g.	1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru II śn. Sałatka owocowa melon 50g. brzoskwinia 50g.	1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.⁷⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g. II śn. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Krupnik ryżowy300g⁷⁾⁹⁾ 2)Udko z kurczaka pieczone 120 g.^{1),3)} 3)Surówka z selera⁹⁾ jabłka z jogurtem 150	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300g 2)Gołąbki w sosie pieczarkowym³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa brokułowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty młodej z koperkiem i oliwą	1)Zupa pom.z lanym ciastem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Klops w sosie pieczeniowym ³⁾¹⁾80 g. 4)Kompot owocowy	1)Zupa fasolowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot	1)Zupa lane kluski na rosole 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z

	4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy200	4)Kompot owocowy 200 g.	150 g. Kompot jabłkowy200 g.	6)Sałatka z ogórków kiszonych 150 g.	jabłkowy 4)Ziemniaki 5) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.	mielony 80 g 4)Buraczki 150g. Kompot jabłkowy Z kisiem 200 g.	drobiu ¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.
	Podwieczorek Kisiel z jabłkiem 200g.	Podwieczorek Mandarynki 100 g.	Podwieczorek Bitki z marmoladą ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek 7)Jabłka 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Gruszki 100g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Ogórek świeży70 g. 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)Sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 80 g. 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾)100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 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 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2048 kcal; B: 69 g; T: 65 g; Kw. tł. nas.24,93: g; W:329,4 g w tym cukry sachl 75,9,1ak9,6 Bł:35,4 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach laktoza19Bł: 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: 2130 kcal; B: 78,4 g; T: 67,1 g; Kw. tł. Nas27,74g; W330,6: g w tym cukry64sach lakt.12 Bł: 30,5g; Sól: 4 g	E: 2113 kcal; B: 86,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nas.34,60 g; W:315 g w tym cukry4sach.61,1 lak.21,2 Bł: 34,8 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 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.