

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

Data	Poniedziałek 28.10.2024r.	Wtorek 29.10.2024 r.	Środa 30.10.2024r.	Czwartek 31.10.2024r.	Piątek 1.11.2024r.	Sobota 2.11.2024 r.	Niedziela 3.11.2024r.
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)Sałatka z rukoli i pomidora 100 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 rukli, jajka pomidorków100 g.³⁾ 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.⁷⁾ II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20g.¹⁾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)Surówka z rzodkiewkisałatay100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Kisiel bez cukru z tartym jabłkiem 150 g.	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 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)Kiwi 50 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Kurczak w galrecie¹⁾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.	1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka z kurczaka)¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. 4)Jogurt naturalny⁷⁾ 150g. 5)Sałata 5 g, Pomidor 70 g. 6)Herbata z cytryną 200 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Jabłko
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim 200 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)	1)Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾150g.¹⁾ 5)Kompot	1)Zupa lane kluski ⁷⁾⁹⁾ na rosole 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków i jabłka 5)Kompot owocowy	1)Zupa barszcz czerwony¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym^{1),7)} 80 g. 4)Kalafior z	1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach	1)Zupa kalafiorowa300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym³⁾⁷⁾ 4)Marchewka tarta z	1)Rosół makaronem¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Marchewka z wody 150g.

		owocowy200 (bez cukru)	200 g.	marchewką z wody 150 g 5)Kompot owocowy 200 g.	¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	jogurtem150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	
	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana 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)Schab gotowany 20g. 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 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Sałata 50 g.	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka 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)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	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 ⁷⁾ 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)Roszponka 5g. 6)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 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 20,32 B: g; 78,3 T: g;61,6 Kw. tł. nas.:25,67 g; W: g 322,6 w tym cukry:sach33,2lak11,4 Bł: 33,7 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2010 B: g; 79 T: g; 74 Kw. tł. nas.29,4 g; W: 272 g w tym cukry:sach30 lak 8,5 Bł: 27,6 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.:29,05g; W: 324 g w tym cukrysach38,2ak.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; 2200 B: g; 89,9 T: g; 58,7 Kw. tł. Nas24,00 g; W: 367,8 g w tym cukrysach38,2 lak.10,1 Bł: 43,1 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 ŁATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 28.10.2024r.	Wtorek 29.10.2024 r.	Środa 30.10.2024r.	Czwartek 31.10.2024r.	Piątek 1.11.2024r.	Sobota 2.11.2024 r.	Niedziela 3.11.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	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)Polędwica z indyka40g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rukoli pomidora100 g. II ŚN. Jabłko 120 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)Sałatka z rukoli,jajka ipomidorków ³⁾ 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1)Makaron na mleku ⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe milandia 20 g. ⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora nektarynki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Arbuz 150 g.	1)Ryż na mleku ⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe 20 g. Surówka z rzodkiewki i sałaty 100 g. II ŚN. Melon 100 g.	1)Makaron na mleku 250 g. ^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g sałata50 Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Winogron 100 g.	1)Kasza jęczmienna ^{1,7)} na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ⁷⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Galaretka z kurczaka z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g. ŚN. Sałatka owocowa Melon,mandarynka 80g	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, Pomidor 70 g. II ŚN. Jabłko ¹⁾ 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim 200 g ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa pom. z ryżem 300 g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym ¹⁾⁷⁾ 80g Sałata z jogurtem ⁷⁾ 150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa lane kluski na rosole ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Kalafior z marchewką z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g	1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa koperkowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Marchewka z jogurtem ⁷⁾ 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Marchewka oprószana 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 4) 150 g. Kompot owocowy

	Podwieczorek pomarańcza80 g	Podwieczorek Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mus z jabłek 150 g.	Podwieczorek Jogurt 150 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
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. Herbata z cytryną200 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 szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾)100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 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 indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. roszponka 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: 2094 kcal; B: 80,5 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nas.28,47 g; W: 322,2 g w tym cukrysach42,3 laktoza 21,1 Bł: g; 28,4 Sól: 4 g	E: 2118 kcal B: 77,4 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nas.31,60 g; W:316,3 g w tym cukry:sach.51,4 laktoza 20,5 Bł: 26,4 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. laktoza 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 laktoza 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 laktoza 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: sacha40,2lak.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, laktoza 11,5 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 28.10.2024 r.	Wtorek 29.10.2024r.	Środa 30.10.2024r.	Czwartek 31.10.2024r.	Piątek 1.11.2024r.	Sobota 2.11.2024r	Niedziela 3.11.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	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)Polędwica z drobiu ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli100g. II śn. Gruszka 120g.	1)Kasza manna na 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 roszponki,pomidora 100g. 6) Herbata bez cukru 200g. II śn. Jogurt nat. ⁷⁾ 150g.	1)Makaron na mleku ⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki twar.milandia20 g. ⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka, nektarynki 100 g. II śn. Arbuz 150 g.	1)Ryżna mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Ser żółty20 g. ⁷⁾ 5)Surówka z sałaty rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Melon 100 g.	1)Makaron 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 topione 20g. ⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata50 g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Winogron100 g.	1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Kiełbasa szynkowa20g. ¹⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem. ⁷⁾ 100 g. 7) Herbata bez cukru200g. II śn. Sałatka owocowa melon 50g. mandarynka50g	1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)} 250 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Jajko ³⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ 6)Sałata 50 g. Pomidor70g. II śn. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Fasolka po bretońsku 200 g. 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa pomidorowa z ryżem ¹⁾⁹⁾ 300g 2)Klops w sosie ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g. 4)Mizeria ⁷⁾ 150g. 5)Kompot	1)Zupa lane kluski na rosoli ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g. Kompot jabłkowy200 g.	1)Zupa barszcz czerwony 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 śmietanie100g. ⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa koperkowa 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosiepomidoro	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawkaz pier si kurczaka)80g.

		owocowy 200 g.		marchwi ,ogórka z majonezem ^{3),7)}		wym 80 g 4)Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy zkiśłem 200 g.	4)Fasolka szparagowa z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek Mandarynki 80g.
	Podwieczorek Pomarańcza 80 g.	Podwieczorek Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	Podwieczorek Ciastka kruche ze słonecznikiem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Gruszka70 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g. Jabłko 100 g.	Podwieczorek Jabłko 100 g.	
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 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2014 kcal; B: 75,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł.nas.28,60 g; W: 305,3 g w tym cukry sachl45,21ak20,3 Bł:36,9 g; Sól: 4 g	E: 2118 kcal; B: 73,8 g; T: 77,8 g; Kw. tł. Nas31,58: g; W: 305,1 g w tym cukry:sach 59,7 laktoza 22,3Bł: 26,9 g; Sól: 5 g	E: 2344 kcal; B: 87,4 g; T:86 g; Kw. tł. nas.38,76 g; W: 320 g w tym cukry sach54: lak.28,6 Bł: 27,8 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: 2076 kcal; B:79,2 g; T: 81,3 g; Kw. tł. nas.38,00 g; W:282,4 g w tym cukry: sach.40 lak. 22,5 Bł: 28,6 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:sach51,8lakt1 2 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.