

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

Data	Poniedziałek 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025 r.	Czwartek 20.03.2025 r.	Piątek 21.03.2025 r.	Sobota 22.03.2025 r.	Niedziela 23.03.2025 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka^{20g. 1)6)10)12)} 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor , rukola 100 g.</p> <p>II ŚN Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Serek tartare 20 g.⁷⁾ Sałata 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4)Sałatka z rozszonki i pomidorków 100 g. 5)Jogur 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. Pomidor 70 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 100 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)Roszponka z rzodkiewką i 100 g. 5)Jogurt⁷⁾nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 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 nat.150 g.</p> <p>II ŚN. Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z warzywami 20 g.,^{1)6),10)12)} Melon 100 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. ⁷⁾ 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt naturalny ⁷⁾ 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 naturalny ⁷⁾ 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g.</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>Zupa barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Ryż 80g. 3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach 120 g.(marchew ,brokuł) 4) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾300 2) Schab duszony w sosie 80 g. ¹⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Pulpet z drobiu 80g.w warzywach ⁷⁾ 4)Surówka z selera i jabłka 150 g.⁹⁾ 5)Kompot owocowy 200g.</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu w sosie koperkowym koperkowym¹⁾³⁾80g. 4)Sałata z jogurtem150g.⁷⁾</p>	<p>1)Zupa jarzynowa 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, brokuł ,)150 g.</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 makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu faszerowane warzywami</p>

	Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Schabgotowany20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	Podwieczorek Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka z indyka 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Rukola 50 g.	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica20 g. z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g.	5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Szynka gotowana20g. ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 50 g.	5)Kompot owocowy Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. Rzodkiewka 100 g.	Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g. ⁷⁾ Polędwica z kurczaka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g Jabłko	¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g. 4)Marchewka ¹⁾ gotowana z wody 150 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)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. 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 ze słonecznikiem 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 cytryną 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)Herbataz 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: 2053 kcal; B: 78,3 g; T: 52,4 g; Kw. tł. nas.23,68 g; W: 341,3 g w tym cukry:sach56,1lak 14,9 Bł:27,6 g; Sól: 4 g	E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 68 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: 65,3 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: 87,6 g; T:67,4g; 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: 2323 kcal; B: 89,5 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nas.32,55 g; W: 340 g w tym cukrysach 54,3lak19 Bł: 35,6 g; Sól: 5 g	E 2666: kcal; B: 87,8 g T: 68 g; Kw. tł. Nas 33,43 ; W: 405 g w tym cukry sach 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 (*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 ŁATWOSTRAWNA-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025 r.	Czwartek 20.03.2025 r.	Piątek 21.03.2025 r.	Sobota 22.03.2025 r.	Niedziela 23.03.2025 r.
Rodzaj posiłku							
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)Szynka z indyka 20 g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor, rukola 100 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, 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)Jajko ³⁾ 6)Sałatka z pomidora i roszponki, rzodkiewki 100 g. 7)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Jabłko 160 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)Parówki z cielęciny ^{1),6),7),10),12)} 6)Pomidor 70g. 7) Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Pomarańcza 120 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)Pomidor 70g Sałata 5 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko	1)Kasza jęczmienna na 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. Jogurt owocowy 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/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz czerwony 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Ryż cary 3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach (marchew, brokuł) 120g 4) Kompot z owoców 200 g. Podwieczorek	1)Zupa koperkowa z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Schab gotowany w sosie pietruszkowym ¹⁾⁷⁾ 80g. 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	1)Zupa kalafiorowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾ 4)Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem ⁷⁾⁹⁾ 5)Kompot owocowy 200 ⁹⁾ Podwieczorek Biskopity ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu ^{1)3),7)} w sosie koperkowym 80g. 4)Sałata z jogurtem ⁷⁾ 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Sałatka owocowa	1)Zupa jarzynowa 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 owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g.	1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna ¹⁾ 80 g. 3)Gulasz w jarzynach 150g. 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)Klopsiki z drobiu ¹⁾³⁾⁷⁾ faszerowane z brokułami i koperkiem 100 g 4)Marchewka oprószana 150 g. ⁷⁾ Podwieczorek Mandarynki 80 g.

	Sałatka owocowa banan,mandarynka100			Sałatka owocowa winogron mandarynka 100 g.			
Kolacja	1)Pieczywo mieszane 1)100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)połędwica sopocka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 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⁾ ¹⁾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 cytryną200g. z
Wartość odżywcza	E: 2053 kcal; B: 78,3 g; T: 52,4 g; Kw. tł. nas.:23,88 g; W: 341,3 g w tym cukry:sach56,1 laktoza 14,9 Bł: 27,6 g; Sól: 4 g	E: 2010 kcal B: 79,8 g; T: 60 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: 20,83 kcal; B: 81 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nas.:23,66 g; W:350,4 g w tym cukry: sach64,3g. laktoza 12,3g; Bł:36,4 g; Sól: 4 g	E: 2128 kcal; B: 86 g; T: 64 g; Kw. tł. nas.:32,76 g; W: 289,9 g w tym cukry:sach. laktoza Bł:18,2 g; Sól:4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.:28,59 g; 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. Na:33,24g; 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: 68,1 g; Kw. tł. nas.:30,18 g; W: 346,8 g w tym cukry:sach33,4laktoza 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 (*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 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025 r.	Czwartek 20.03.2025 r.	Piątek 21.03.2025 r.	Sobota 22.03.2025 r.	Niedziela 23.03.2025 r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Kasza manna 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).Paszтет ze śliwką 20g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Rukola ,ogórek pomidor 100 g.</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⁾20g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g.</p> <p>Sałata 50 g</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)Jajko ³⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka g.,roszponki 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. g. ⁷⁾</p> <p>5)Kiełbaski polskie 80 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn Pomarańcza 120 g.</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. Jogurt owocowy 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>II śn. Gruszka 150 g.</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Ryż Carry 80 g.</p> <p>3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach 120 g (papryka, pieczarka, brokuł)</p> <p>4)Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa pieczarkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3) Schab duszony w sosie 80 g. ¹⁾⁷⁾</p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sękacze z drobiu papryką, pieczarką kukurydzą 80 g.</p> <p>4)Surówka z selera z jogurtem ⁷⁾⁹⁾</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Devolai 80 g.³⁾</p> <p>3) Surówka z sałaty, ogórka pomidora ,pomarańczy z sosem sałatkowym (olej musztarda ,miód)¹⁰⁾ 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>5) Ziemniaki</p>	<p>1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny pieczony 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>Podwieczorek</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 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</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu 80 g. duszony w sosie³⁾⁷⁾</p> <p>4)Warzywa z wody 150 g. (kalafior ,brokuł Marchewka)</p> <p>5)Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek</p>

	Podwieczorek Sałatka owocowa mandarynka 50 g. kiwi 50g.		Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa winogron z mandarynką 100 g.	Jogurt nat.150 g.	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,sałata 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 rzodkiewkąszczypio rkiem,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 50 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: 2075 kcal; B:70,6 g; T: 53,3 g; Kw. tł.nas.22,91; W: 353,9 g w tym cukry sacharoz 55,5 laktoza 9,1 Błonnik: 29,4 g; Sól: 4 g	E:2450 kcal; B: 85 g; T: 60,1 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: 2050 kcal; B: 84,2 g; T: 45,6 g; Kw. tł.nas.: 20,70 g; W: 340,5 g w tym cukry sach:63,8 lak12,3 Bł: 30,2 g; Sól: 4 g	E: 2025 kcal; B: 89,4 g; T: 68,1g; Kw. tł.Nas30,01.: g; W:290,6 g w tym cukrysach38lakt.20,9 Błg; 29,1 Sól: 4 g	E: 2186 kcal; B:86 g; T: 64 g; Kw. tł.nas.: 41,16 g; W: 269,6 g w tym cukry: sach.33,6,lak.29,9 Bł: 29,8 g; Sól: 5 g	E: 2253 kcal; B 89,3 g; T: 68 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 (*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.