

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.							
Data	Poniedziałek 5.05.2025r.	Wtorek 6.05.2025 r.	Środa 7.05.2025r.	Czwartek 8.05.2025r.	Piątek 9.05.2025r.	Sobota 10.05.2025 r.	Niedziela 11.05.2025r.
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 rukoli jajka 50 g.pomidorków100 g. ³⁾ 4)Jogur nat ⁷⁾ . 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 indyka 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 mieszane ¹⁾ 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 20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem ⁷⁾ 100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 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 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)Gruszka50 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.	1)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka) ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g. ⁷⁾ 3)Szynka gotowana ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz biały 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z twarogiem. ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. 3)Kompot owocowy	1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej ⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g.	1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki	1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny	1)Zupa ziemniaczana300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie	1)Krupnik ryżowy ¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w

	200 g.(bez cukru) Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.	4)Sałata z jogurtem⁷⁾Kompot owocowy200 (bez cukru) Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.	faszerowane warzywami^{1),7)}w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾120 g. 4)Pomidor 70 g,	gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody (marchew,kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 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.	pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.	warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g. 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)Polędwicasopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	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.	1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 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 mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo razowe¹⁾ 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 mieszane¹⁾ 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: 2043 kcal; B: 88,6 g; T: 72,9 g; Kw.tł. nas. 35,89 g W: 283,9 g w tym cukry: sach 39,1 lak 12,4 Bł: 28 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: 2015 kcal; B: 74,3 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; W: 326,6 g w tym cukry: sach 36,3 lakt.11,7 Bł: 36,3 g; Sól: 4 g	E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 g; Sól:5 g	E: 2015 kcal; B: 84,2 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nas.: 26,09 g; W:311,7 g w tym cukry: sach 31,1 lak 9,7 Bł: 34,9 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 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 5.05.2025r.	Wtorek 6.05.2025 r.	Środa 7.05.2025r.	Czwartek 8.05.2025r.	Piątek 9.05.2025r.	Sobota 10.05.2025 r.	Niedziela 11.05.2025r.
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)Polędwica z 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. Kiwi 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 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Melon 100 g.	1)Kluseczki 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 ,sałaty ze szczypiorkiem II ŚN. Jabłko 160 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 twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g sałata50 Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Kiwi 80 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 sałata5 II ŚN. Sałatka owocowa Melon 50 g.kiwi 50 g.	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 5 g, II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz biały 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek Kisiel z tartym jabłkiem 150g	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 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek	1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach ¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} w warzywach w sosie koperkowym80 g. 4) Surówka z marchwi i jabłka150g 5)Kompot owocowy 200 g	1)Zupa jarzynowa g ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ (kalafior,marchew,brokół) 150 g. 4)Kompot owocowy200g Podwieczorek Podwieczorek	1)Zupa ziemniaczana300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym 80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek	1Rosół z makaronem 300g. ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł,marchew,ka-

		Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z owocem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Jogurt owocowy 150 g.	Jabłko 160 g.	lafiory) 150 g. Kompot owocowy 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)Sałata50 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 50 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek rzodkiewką jogurtem ⁷⁾ 80g. 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 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 50 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. Sałata 50g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 50 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2000 kcal; B: 82,5 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nas.31,6; g; W: 292,5 g w tym cukry sach 71,6 laktoza 12,3 Bł: 25,9 g; 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:sach38,6 laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2034 kcal; B: 72 g; T: 64 g; Kw. tł. nas.:27,56 g; W: 317,4 g w tym cukry: sach.43,1 g. laktoza 14,7g; Bł: 27,9 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 75,6 g; T: 69,5 g; Kw. tł. Nas27,30g; W: 323,2 g w tym cukr sach.56,8 laktoza 17,7 Bł:33,8 g; Sól:4 g	E: 2022 kcal; B: 81 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nas.23,79; W: 305,3 g w tym cukry: sach 40,6 laktoza 17,5 Bł: 30,6 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9 lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B93,4: g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas29,17.: g; W: g w tym cukry44,9sach, 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 5.05.2025 r.	Wtorek 6.05.2025r.	Środa 7.05.2025r.	Czwartek 8.05.2025r.	Piątek 9.05.2025r.	Sobota 10.05.2025r	Niedziela 11.05.2025r.
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 z cielęciny40g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g. II śn. Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. kiwi 50 g. jogurt nat.20 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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 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 20 g. ⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka II śn. Melon 100 g.	1)Kluseczki na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g. g. ⁷⁾ 4)Szynka z drobiu 40 g. ^{1),6),7),10),12)} 5)Surówka z rzodkiewki sałaty, kiwi 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Jabłko 160 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 II śn. Gruszka 120 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. kiwi 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. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Barszcz biały ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Pierogi leniwe z ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ twarogiem 250 g. 3)Kompot	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾ 300g 2)Gołąbki w sosie pieczarkowym ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g.	1)Zupa kapuśniak ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem	1)Zupa pom.z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Kasza jęczmienna 80g 3)Klops faszerowany 80g., pieczarkami w	1)Zupa grochowa300 g. ¹⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g. ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150g.	1)Zupa jarzynowa 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g 4)Buraczki 150g.	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w

	owocowy200 g. Podwieczorek Kisiel z tartym jabłkiem 150 g	4)Kompot owocowy Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	,pa pryką czerwoną ,100 g. pomidorem i oliwą Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	sosie pieczeniowym 4)Kompot owocowy 6)Surówka z kiszanej kapusty100 g. Podwieczorek Mandarynki 100 g.	3)Kompot jabłkowy 4)Ziemniaki 200g. Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	cieście ¹⁾³⁾⁷⁾ 80g. 4)Brokuł z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek 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 kiszony 70 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 lodowa50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką ⁷⁾ szczypiorkiem,jogurte m 80g ⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 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 50 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 Rozszponka50g. 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)Sałata50g. 0 g.,Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2011 kcal; B: 78,1 g; T: 77,0 g; Kw. tł. nas.34,16: g; W:274,2 g w tym cukry sach 75,1 ,lak 13,2 Bł: 24,8 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas.27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach laktoza19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B: 79,4 g; T:66,6 g; Kw. tł. nas.30,88: g; W: 295,4 g w tym cukry sach42,5: lak.14,7 Bł: 23,8 g; Sól: 4 g	E: 2097 kcal; B: 71,6 g; T: 70 g; Kw. tł. Nas27,88.: g; W 309,8: g w tym cukry 50,4sach lakt.17,7 Bł: 30,5 g; Sól: 4 g	E: 2005 kcal; B: 83,7 g; T: 67 g; Kw. tł. nas.35,35 g; W:295,2 g w tym cukry: sach.39,5 lakt. 14,7 Bł: 30,6 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.