

DIETA ŁATWOSTRAWNA-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 2.09.2024 r.	Wtorek 3.09.2024 r.	Środa 4.09.2024 r.	Czwartek 5.09.2024 r.	Piątek 6.09.2024 r.	Sobota 7.09.2024 r.	Niedziela 8.09.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>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)Polędwica z 20 g z indyka.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor 70 g. Jabłko 100 g.</p> <p>II ŚN. Banan 100 g.</p>	<p>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.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku¹⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Piersz z indyka 20 g^{1)6)10)12),7)} 6)Sałatka z pomidor rukoli100 g. 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Mandarynka 100 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku¹⁾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)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Arbuz 170 g.</p>	<p>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 twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g Sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Brzoskwinia 100 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmiennana mleku¹⁾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.</p> <p>II ŚN. Nektarynka 150 g.</p>	<p>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.</p> <p>II ŚN. Jogurt owocowy 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1) Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>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.</p>	<p>1)Zupajaryznowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Surówka z warzyw mieszanych (brzoskwinia,sałata, pomidor)z sosem sałatkowym 150g. 5)Kompot owocowy 200</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpetz drobiu^{1)3),7)}w sosie koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾ 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Barszcz biały¹⁾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 owocowy2</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Kasza jęczmienna ¹⁾⁸⁰g. 3)Gulasz w jarzynach¹⁾⁷⁾150g. 4)Kompot jabłkowy z kisiellem 200 g.</p>	<p>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⁾</p>

	Podwieczorek Ciastka Krucze ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Surówka z marchwi i Jabłka 150 g.	⁹⁾ Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa arbuz, mandarynka, brzoskwinia 100 g.	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)polędwica 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 z cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2241 kcal; B: 73,5 g; T: 88,7 g; Kw. tł. nas.:40,83 g; W: 304,5 g w tym cukry:sach72,1 laktoza 17,2 Bł: 20 g; 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: 2004 kcal; B: 81,8 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nas.25,57: g; W:316,6 g w tym cukry: sach 53,6g. laktoza 15,2; Bł :25,6 g; Sól: 4 g	E: 20,87 kcal; B: 82,8 g; T: 76,6 g; Kw tł. Nas 31,06.: g; W: 290,1 g w tym cukrsach44,9. laktoza 13,1 Bł :25,7 g; Sól:4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.28,59: 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. 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 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 2.09.2024 r.	Wtorek 3.09.2024 r.	Środa 4.09.2024 r.	Czwartek 5.09.2024 r.	Piątek 6.09.2024 r.	Sobota 7.09.2024 r.	Niedziela 8.09.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka^{20g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾} 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 250g. 6)Pomidor 70 g. Sałata 5 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 rukoli i pomidorków 80 g. 5)Jogurt 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. Sałata 50g.</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)Jogu rnat.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 pomidor 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⁾. Sałata 50 g.</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>1) Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Makaron z sosem bolońskim ¹⁾³⁾⁷⁾ 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem³⁾⁷⁾⁹⁾300g 2) Schab duszony w sosie 80 g. ¹⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach ⁷⁾ 4)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 koperkowym¹⁾³⁾80g. 4)Sałata z jogurtem</p>	<p>1)Barszcz biały¹⁾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,</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</p>

	<p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Schabgotowany20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>5)Kompot owocowy200g.</p> <p>Podwieczorek Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. Masło 5 g.⁷⁾ Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Marchewka tarta z jabłkiem 100 g</p>	<p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica20 g. z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Sok wielowarzywny100 Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Szynka gotowana20g.⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾l.</p>	<p>brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. Sałata 50 g.</p>	<p>warzywami¹⁾³⁾⁷⁾80 g. 4)Marchewka¹⁾gotowana z wody 150 g.</p> <p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>	
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Schab gotowany 60¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g</p>	<p>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.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60g. Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾ 4)Pomidor 70g.sałata 5 g. 5)Herbata z cytryn 200 g.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
Wartość odżywcza	E: 2062 kcal; B: 72,2 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nas.33,06: g; W: 301,5 g w tym cukry:sach130 lak 12,2 Bł:29,6 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 lak 9,9 Bł: 22,6 g; Sól: 5 g	E: 20,18 kcal; B:92,2 g; T: 55,6 g; Kw. tł. Nas24,44g; W: 317 g w tym cukry31,2lak.10,9 Bł 33,5: g; Sól: 4 g	E: 2121 kcal; B: 85,2 g; T: 76,8 g; Kw. tł. nas.29,48: g; W: 298 g w tym cukry:sach.60 laktoza7,7 Bł: g; 29,4 Sól:5 g	E: 2323 kcal; B: 111,3 g; T: 83,1 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: 111,6 g T: 83,1 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 PODSTAWOWA – ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 2.09.2024 r.	Wtorek 3.09.2024 r.	Środa 4.09.2024 r.	Czwartek 5.09.2024 r.	Piątek 6.09.2024 r.	Sobota 7.09.2024 r.	Niedziela 8.09.2024 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 drobiowy z żurawiną 20g.^{1),6),7),10),12)}</p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Ogórek świeży 60g.</p> <p>8)Jabłko 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⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g. Roszponka 30g.</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)Serki topione 20 g.⁷⁾</p> <p>6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka 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)Parówki z cielęciny 80 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II Śn . Arbuz 100g.</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 50g</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II Śn. Brzoskwinia 100 g.</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. Nektarynka 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. Jogurt owocowy 150 g.</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>1) Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾</p> <p>2) Makaron z sosem bolońskim¹⁾³⁾⁷⁾250g.</p> <p>3)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>1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g.</p> <p>4)Surówka z warzyw i owoców(brzoskwinia, sałata ,pomidor)z sosem sałatkowym 150 g.</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200g</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g.</p> <p>2)Devolay 80 g.³⁾</p> <p>3) Brokuł z wody 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>5) Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Barszcz biały 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>1)Zupa 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>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>

	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Surówka z marchwi i jabłka 150 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Sałatka owocowa arbuz, mandarynka, brzoskwinia 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	Podwieczorek Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Sałata ,pomidor 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.....	1)Pieczywo ciemne ze słończnikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorki em,jogurtem80g ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Słończnikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾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: 2210 kcal; B:74 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nas.87,1g; W: 330 g w tym cukry sacharozą 80 laktoza 18,8 Błonnik: 21,4 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: 2030 kcal; B: 82,4 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nas.: 28,69 g; W: 314 g w tym cukry sach:56,2 lak16,8 Bł: 29,2 g; Sól: 4 g	E: 20,41 kcal; B: 80,4 g; T: 80 g; Kw. tł. Nas 31,03.: g; W:274,3 g w tym cukrysach46 lakt.12,6 Błg; 26,2 Sól: 4 g	E: 2186 kcal; B:97 g; T: 92 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: 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 (*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.