

DIETA ŁATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

| Data | Poniedziałek 16.09.2024r. | Wtorek 17.09.2024 r. | Środa 18.09.2024r. | Czwartek 19.09.2024r. | Piątek 20.09.2024r. | Sobota 21.09.2024 r. | Niedziela 22.09.2024r. |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|--|--|
| 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 indyka40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rukoli pomidora100 g.</p> <p>II ŚN. Ciastka bitki z marmoladą ^{1),37))} 30g.</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)Sałatka z rukoli, jajka i pomidorków³⁾ 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p> | <p>1)Makaron na mleku⁷⁾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.</p> <p>II ŚN. Arbuz 150 g.</p> | <p>1)Ryż na mleku⁷⁾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.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p> | <p>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 twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g sałata50 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Winogron 100 g.</p> | <p>1)Kasza jęczmienna¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Galaretką z kurczaka z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p>ŚN. Sałatka owocowa Melon, mandarynka 80g</p> | <p>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.</p> <p>II ŚN. Jabłko¹⁾ 150 g.</p> |
| Obiad/Po dwieczorek | <p>1)Zupa jarzynowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾80g Sałata z jogurtem ⁷⁾150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1)Zupa koperkowa z lanym ciastem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym⁷⁾80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1)Zupa barszcz czerwony⁷⁾⁹⁾³⁰⁰⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g</p> | <p>1)Zupa brokułowa¹⁾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.</p> | <p>1)Zupa kalafiorowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Marchewka z jogurtem⁷⁾150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 4) 150 g.</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| | Podwieczorek pomarańcza 80 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. | 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)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: 2186 kcal; B: 83,1 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nas.34,96 g; W: 319 g w tym cukry:sach 50,9 laktoza 21,3 Bł: g; 23,8 Sól: 4 g | E: 2167 kcal B: 82,9 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nas.34,66 g; W:301 g w tym cukry:sach.41,6 laktoza 20,5 Bł: 26,5 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: sacha 40,2lak.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 16.09.2024 r. | Wtorek 17.09.2024r. | Środa 18.09.2024r. | Czwartek 19.09.2024r. | Piątek 20.09.2024r. | Sobota 21.09.2024r | Niedziela 22.09.2024r. |
| Śniadanie /II śniadanie | <p>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)Polędwica z drobiu^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli 100g.</p> <p>II śn. Ciastka bitki z ziarnami słonecznika³⁾¹⁾</p> | <p>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 rozszponki,pomidora 100g. 6) Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p> | <p>1)Makaron na mleku ⁷⁾²⁵⁰g. 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.</p> <p>II śn. Arbuz 150 g.</p> | <p>1)Ryż na 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 rzodkiewk i ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p> | <p>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 sałata 50 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Winogron 100 g.</p> | <p>1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾²⁵⁰ g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z indyka 20g. 5)Pieczywo żytnie z ziarnami¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 5)Pieczywo żytnie z ziarnami¹⁾¹⁰⁰ g 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾¹⁰⁰ g. 7) Herbata bez cukru200g.</p> <p>II śn. Sałatka owocowa melon 50g. mandarynka50g</p> | <p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)250} g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Jajko³⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 50 g. Pomidor70g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p> |
| Obiad/Po dwieczorek | <p>1) Zupa jarzynowa⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g. 2)Łazanki z kapustą 250 g. 3)Kompot owocowy200 g.</p> | <p>1)Zupa pomidorowa z ryżem¹⁾⁹⁾³⁰⁰g 2)Klops w sosie³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g. 4)Mizeria ⁷⁾¹⁵⁰g.</p> | <p>1)Zupa lane kluski na rosole¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g.</p> | <p>1)Zupa barszcz czerwony¹⁾⁹⁾³⁰⁰g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana ¹⁾³⁾⁷⁾⁸⁰ g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1)Zupa brokułowa 2)Ziemniaki 200 g. 3)Śledź w śmietanie100g.⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot jabłkowy 200 g.</p> | <p>1)Zupa kalafiorowa³⁰⁰ g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w</p> | <p>1)Rosół z makaronem ³⁰⁰ ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawkat</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| | Podwieczorek Pomarańcza 80 g. | Podwieczorek Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g. | Podwieczorek Ciastka kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g. | Podwieczorek Gruszka 70 g. | Podwieczorek Jogurt nat. 150 g. | Podwieczorek Jabłko 100 g. | Podwieczorek Mandarynki 80g. |
| | | 5)Kompot owocowy 200 g. | Kompot jabłkowy 200 g. | 5)Surówka kapusty pekińskiej marchwi ,ogórka z majonezem ^{3),7)} | 4)Ziemniaki 200 g. | sosie pomodoro wym 80 g 4)Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. | z piersi kurczaka) 80g. 4) Fasolka szparagowa z wody 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. 6) Kompot owocowy 200 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 cytryną 200g. | 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) Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4) Ogórek świeży 70 g. 5) Herbata z cytryną 200 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 cytryną 200 g. | 1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Pomidor 70g Roszponka 10g. 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) Sałata 10g. 0 g., Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną 200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2034 kcal; B: 62,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nas. 30,2 g; W: 308 g w tym cukry sach 152,2, lak 14,0 Bł: 29,8 g; Sól: 4 g | E: 2196 kcal; B: 80,8 g; T: 81 g; Kw. tł. Nas 32 g; W: 312 g w tym cukry: sach 67 laktoza 21 Bł: 30,7 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 sach 54: lak. 28,6 Bł: 27,8 g; Sól: 4 g | E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas 27, 02.: g; W 248: g w tym cukry 25,5 sach 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: sach 42,5 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: 297,6 g w tym cukry: sach 51,8 lakt 12 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.

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

| Data | Poniedziałek 16.09.2024r. | Wtorek 17.09.2024 r. | Środa 18.09.2024r. | Czwartek 19.09.2024r. | Piątek 20.09.2024r. | Sobota 21.09.2024 r. | Niedziela 22.09.2024r. |
|-------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| Rodzaj posiłku | | | | | | | |
| Śniadanie /II śniadanie | <p>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.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p> | <p>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⁾</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Surówka z rzodkiewki sałatay100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel bez cukru z tartym jabłkiem 150 g.</p> | <p>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.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Kiwi 50 g.</p> | <p>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.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat. 4)Marchewka</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny⁷⁾ 150g. 5)Sałata 5 g, Pomidor 70 g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Jabłko</p> |
| Obiad/Po dwieczorek | <p>1)Zupa jarzynowa300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾150g.¹⁾ 5)Kompot owocowy200</p> | <p>1)Zupakoperkowa ⁷⁾⁹⁾z lanym ciastem300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków i jabłka 5)Kompot owocowy</p> | <p>1)Zupa barszcz czerwony³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym¹⁾⁷⁾ 4)Brokuł z</p> | <p>1)Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody</p> | <p>1)Zupa kalafiorowa300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym³⁾⁷⁾ 4)Marchewka tarta z</p> | <p>1)Rosół makaronem¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g.</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| | <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p> | <p>(bez cukru)</p> <p>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.</p> | <p>200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Schab gotowany 20g.⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p> | <p>marchewką 150 g 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾120 g. 4)Pomidor 70 g,</p> | <p>(marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>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.</p> | <p>jogurtem150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 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)Polędwicasonopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</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)Twarożek⁷⁾z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>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.</p> | <p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Rozszponka 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>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.</p> |
| Wartość odżywcza | <p>E: kcal; 2390 B: g; 104 T: g; 94 Kw. tł. nas.:37,59 g; W: g 309 w tym cukry:sach29,3 lak21,9 Bł: 30,2 g; Sól: 4 g</p> | <p>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</p> | <p>E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.:29,05g; W: 324 g w tym cukry sach 38,2ak.11,3 Bł: 31,9 g; Sól: 4 g</p> | <p>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</p> | <p>E: kcal; 20,20 B: g; 78,3 T: g; 59 Kw. tł. nas.:23,77 g; W: 276,3 g w tym cukry sach 37,9 lak9,1, Bł: 28,8 g; Sól: 5 g</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |

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.