

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

Data	Poniedziałek 24.03.2025r.	Wtorek 25.03.2025 r.	Środa 26.03.2025r.	Czwartek 27.03.2025r.	Piątek 28.03.2025r.	Sobota 29.03.2025 r.	Niedziela 30.03.2025r.
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)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 20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Surówka z rzodkiewki,sałatay 100g. 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⁾¹²⁾ 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 barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)	1)Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie pietruszkowym ¹⁾³⁾⁷⁾80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾150g.¹⁾	1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾z lanym ciastem300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków	1)Zupa barszcz biały⁷⁾⁹⁾300 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym^{1),7)} 80 g. 4)Brokuł z	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody	1)Zupa kalafiorowa300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym³⁾⁷⁾ 4)Marchewka tarta z	1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody 150g.

	5)Kompot owocowy200 (bez cukru) Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.	5)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.	i jabłka 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g.	marchewką 150 g 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g.	(marchew, kalafior, brokuł,) 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. 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.	jogurtem 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.	(Kalafior, marchew) Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata 5 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)Twarożek⁷⁾ z rzodkiewką, jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe 60 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 indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Roszponka 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 cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 21,21 B: g; 83,4 T: g; 58 Kw. tł. nas.: 27,28 g; W: g 347,2 w tym cukry: sach 39,3 lak 10,8 Bł: 34,1 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2014 B: g; 88,3 T: g; 55,8 Kw. tł. nas.: 23,70 g; W: 319,3 g w tym cukry: sach 31,7 lak 10,1 Bł: 23,1 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2148 B: g; 91,4 T: g; 74 Kw. tł. nas.: 28,55; W: 313,8 g w tym cukry: sach 38,2 lak 11,7 Bł: 36,8 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: sach 70,9 lak 7,7 Bł: 42,9 g; Sól: 5 g	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 lak 9,1, Bł: 28,8 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 T: g; 81 Kw. tł. Nas 32,10g; W: 330 g w tym cukry: sach 63 lak 14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 342 w tym cukry: sach 53,5 lak 14,4 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 24.03.2025r.	Wtorek 25.03.2025 r.	Środa 26.03.2025r.	Czwartek 27.03.2025r.	Piątek 28.03.2025r.	Sobota 29.03.2024 r.	Niedziela 30.03.2025r.
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)Polędwica z indyka40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rukoli pomidora100 g. II ŚN. Banan 120 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 ipomidorków³⁾ 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	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. II ŚN. Sałatka z kiwi i mandarynki 150 g.	1)Ryż na mleku¹⁷⁾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.¹⁷⁾ 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. II ŚN. Pomarańcza 100 g.	1)Kasza jęczmienna¹⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Galatyna z kurczaka z warzy wami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g. ŚN. Sałatka owocowa Melon50g.mandarynka 50g.	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. Jabłko¹⁾ 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z twarogiem 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa pomidorowa 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 koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym ¹⁷⁾80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa barszcz biały¹⁷⁾⁹⁾300g. 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	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁷⁾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 kalafiorowa 300g. ¹⁷⁾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.	1)Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona wwarzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 4)Kalafior z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 4)

	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.	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)Sałata50g. pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szyńka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 50g 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. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szyńka 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 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szyńka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. roszponka 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 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 20,85 kcal; B: 78,2 g; T: 56,8 g; Kw. tł.nas.28,36 g; W: 340,1 g w tym cukry:sach.57,2 laktoza 16,7 Bł: g; 28,2 Sól: 4 g	E: 2065 kcal B: 82,1 g; T: 59,6 g; Kw. tł.nas.27,11 g; W:324,8 g w tym cukry:sach.58,2 laktoza 18,8 Bł: 28,4 g; Sól: 5 g	E: 2035 kcal; B: 73,1 g; T: 69 g; Kw. tł.nas.27,34; W: 302,8 g w tym cukry: sach 48,1. g. laktoza 11,3; Bł:26,4 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 24.03.2025 r.	Wtorek 25.03.2025r.	Środa 26.03.2025r.	Czwartek 27.03.2025r.	Piątek 28.03.2025r.	Sobota 29.03.2025r	Niedziela 30.03.2025r.
Śniadanie /II śniadanie	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 drobiu20g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli100g. II śn. Banan 120 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 rozszponki,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 ogórka 100 g. II śn. Sałatka z kiwi i mandarynki 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. Pomarańcza 100 g.	1)Kasza jęczmienna na mleku ¹⁾⁷⁾ 250 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z indyka 20g. szynkowa 20 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 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 barszcz czerwony ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Łazanki z kapustą 250 g. 3)Kompot	1)Zupa pomidorowa z ryżem ¹⁾⁹⁾ 300g 2)Kotlet mielony ¹⁾³⁾	1)Zupa ogórkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 80 g. 4) Surówka z	1)Zupa biały barszcz ¹⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana ¹⁾³⁾⁷⁾ 80 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny	1)Zupa kalafiorowa300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym	1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z dr-

	owocowy 200 g. Podwieczorek Pomarańcza 80 g.	3) Ziemniaki 200g. 4) Mizeria ⁷⁾ 150g. 5) Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	buraczków i jabłka 150 g. Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek Ciastka kruche ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	4) Kompot owocowy 200 g. 5) Surówka kapusty kiszanej 150 g. Podwieczorek Gruszka 70 g.	120g. ³⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Kompot jabłkowy 200 g. 4) Ziemniaki 200 g. 5) Surówka z marchwi z jogurtem Podwieczorek Jogurt nat. 150 g.	80 g 4) Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	biu 80 g. 4) Fasolka szparagowa z wody 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. 6) Kompot owocowy 200 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 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: 2110 kcal; B: 71,3 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nas. 25,85 g; W: 345,8 g w tym cukry sach 158,1 lak 14,9 Bł: 30,8 g; Sól: 4 g	E: 2075 kcal; B: 75,1 g; T: 67 g; Kw. tł. Nas 27,46 g; W: 315,5 g w tym cukry: sach 55 laktoza 18,8 Bł: 27,9 g; Sól: 5 g	E: 2027 kcal; B: 81 g; T: 73 g; Kw. tł. nas. 27,63 g; W: 295,5 g w tym cukry sach 48 lak 10,2 Bł: 27,9 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 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 lak 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.