

DIETA PODSTAWOWA							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza gryczana 200g (1) Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomarańcza 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zalewajka z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik wieprzowy 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Dorsz gotowany 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko pieczone 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Banan 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza gryczana 200g (1) Klopsik wieprzowy 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zalewajka z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 120g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik wieprzowy 130g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Dorsz gotowany 150g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 120g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 130 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na stodko 150g (7) Jabłko pieczone 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Półdzwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (7) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Kotlet jajeczny 100g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza gryczana 200g (1) Kotlet brokułowy 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (3,9) * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Kotlet fasolowy 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) jajko gotowane na twardo 1szt (3) ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Krakersy 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Chrupki kukurydziane 30g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Kiwi 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Jogurt naturalny 150ml (7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza gryczana 200g (1) Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zalewajka z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron spaghetti 100g (7) z sosem szpinakowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 200ml (7,9) Ziemniaki 150g Gotowany filet z kurczaka 40g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 100g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 200ml (7,9) Kopytka 150g (1,3) Klopsik wieprzowy 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Potrawka z kurczaka 100g Brokuł na parze 100g * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 00ml (7,9) Ryż biały 100g Dorsz gotowany 70g (4) Marchew duszona 100g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 200ml (1,7,9) Naleśniki 2 szt (1,3) Z serem 50g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Pulpet wieprzowy gotowany 60 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (7) Jabłko pieczone 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 50g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT

Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron spaghetti 150g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki 200g Gotowany filet z kurczaka 60g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 250ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9) Ryż brązowy 150g Dorsz gotowany 100g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 250ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grycikowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 80g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 80g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT

Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (7) z sosem szpinakowo-serowym 150g (7) Kompot z owocami 250ml	Pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kopytka 250g (1,3) Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023	11.11.2023	12.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok pomidorowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) 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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie