

DIETA PODSTAWOWA

Data	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Pulpety rybne gotowane 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 100g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Pomidor 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 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

Data	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek wiejski 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (7) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Pulpety rybne gotowane 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 100g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew gotowana 150g (1)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiwi 1 szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Paluszki 70g (1,3,7)	Gruszka 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Banan 1 szt
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (7) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Pulpety rybne gotowane 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 150g (7) 1 jabłkiem prażonym 60g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g (1,3,7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 200ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek wiejski 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (7) Marchew duszona 150g * (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Pulpety rybne gotowane 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 120g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew gotowana 150g (1)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (7) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Serek fromage 80 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecioriki 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Kotlet z ciecioriki 100g (1,3) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (1,7,9) Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem warzywnym 120g (1,7) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Kotlet fasolowy 120g (4) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 100g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Biszkopty 30g (1,3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5 g 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200 ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Wafle ryżowe 30g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 230g Pulpety rybne gotowane 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 100g (7) 1 jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Pomidor 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 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek wiejski 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 100g (7) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 70g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka gotowana 40g w sosie ziołowym 120ml (7) Marchew duszona 100g* (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 120g (1,3,7) Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (1,7,9) Naleśniki 2 szt (1,3) Z serem 50g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew gotowana 100g (1)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (7) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g 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) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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 – 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 PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT							
Data	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 100g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (7,9) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 180g (1,3,7) Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 80g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	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 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sód: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sód: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sód: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sód: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sód: 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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Rzodkiewka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 80 g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (7) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese_120g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 180g (1,3,7) Kompot z owocami 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 100g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Ogórek konserwowy 150g (10)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Biszkopty 30g (1,3,7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	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 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	mleko czekoladowe 200ml (7)	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 – 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 PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
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 warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	mleko czekoladowe 200ml (7)	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 – 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

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. **ORZECZY** 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