

DIETA PODSTAWOWA							
Data	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Ogórek zielony 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 120g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka z groszkiem 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g (1,3) Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt 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 sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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 – 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 LEKKOSTRAWNA							
Data	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Połudwica 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Twarożek 120g (7) Banan 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) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 120g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g (1,3) Brokuł na parze 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica 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) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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 – 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 Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa z kurczaka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Banan 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <u>(1,3)</u> w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(1)</u> schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> Z sosem bolognese 120g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml <u>(1)</u> Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 120g <u>(1,3,4)</u> w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Marchewka z groszkiem 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g <u>(1,3)</u> Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g <u>(7,10)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g <u>(7)</u> Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> jajko gotowane na twardo 1szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 150 g <u>(1,4)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 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

\*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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Twarożek 150g (7) Banan 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 200g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 120g w sosie własnym 120ml (1) Dyńia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 160g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka duszona Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 150g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g (1,3) Brokuł na parze 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Twarożek na słodko 150g (7) Jabłko pieczone 1 szt 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 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) 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 sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 5 g 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) Pomidor 80g 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	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Ogórek zielony 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) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 450g (1,7,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Smażony kotlet z cieciorki 120g (1,3) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem serowo-brokulowym 120g (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Kotlet jajeczny 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Marchewka z groszkiem 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Jajko sadzone 2 szt (3) Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt 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	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200 ml (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 Chrupki kukurydziane 30g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	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 Jogurt naturalny 150ml (7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (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 Banan 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 120g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka z groszkiem 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g (1,3) Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt 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 sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 5g 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Mleko czekoladowe 200 ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Banan 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) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 60g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 200ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron spaghetti 100g (1) Z sosem bolognese 60g (1) Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka duszona 40g w sosie własnym 120ml (1) Dyńa duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Dorsz gotowany 60g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka duszona Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (7,9) Naleśniki pszenne 2 szt (1,3,7) Z serem 40g (7) I sosem owocowym 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Filet drobiowy grillowany 60g (1,3) Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Twarożek na słodko 60g (7) Jabłko pieczone 1 szt 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) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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, sód: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sód: 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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 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) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron spaghetti 150g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 200g Pierś z kurczaka duszona 60g w sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Dorsz gotowany 90g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka z groszkiem 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9) Naleśniki pszenne 3 szt (1,3,7) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy grillowany 60g (1,3) Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica 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) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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) Połudwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 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) Pomidor 80g 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	Mleko czekoladowe 200 ml (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) Ogórek zielony 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) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 250g schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany 120g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka z groszkiem 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Naleśniki pszenne 3 szt (1,3,7) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy grillowany 80g (1,3) Surówka z marchewki 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt 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) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 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	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

\*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 PAPKOWATA							
Data	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 naturalny 150ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 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 PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2024
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 owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 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. **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 SO<sub>2</sub> 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 – dobowa 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