

DIETA PODSTAWOWA							
Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka wieprzowa 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gotowany filec z kurczaka 80g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g 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 krakowska 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) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g 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	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Marchew duszona 150g * (1) Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż biały 200g Dorsz gotowany 120g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 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 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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

**DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Banan 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Kiwi 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Banan 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (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 graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 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) Połudwica drobiowa 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) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 180g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 120 g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Marchew duszona 150g * (1) Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż biały 200g Dorsz gotowany 150g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 120g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 120g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 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 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa krakowska 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) 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	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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 – 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 WEGETARIAŃSKA							
Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 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) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałata 5g Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny 100g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) z sosem kukiniowo-serowym 180g (1,7) Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g (1) Kotlet brokułowy 100g (1,3) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (3,9) * Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 200g Kotlet fasolowy 120g (4) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (1,3,7) 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	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g, sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml mus owocowo-warzywny 100g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 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 Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g 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 krakowska 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) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 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) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona marchew 100g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 100g (7) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 100g * Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 70 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Duszona dynia 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (7,9)  Ziemniaki 150g Potrawka z kurczaka 100g Marchew duszona 100g * (1) Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (7,9)  Ryż biały 100g Dorsz gotowany 70g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml (1,7,9)  Naleśniki 2 szt (1,3) Z serem 50g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 200ml (1,7,9)  Ziemniaki 150g Gotowany filet z kurczaka 40g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 10g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 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 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt	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) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT**

Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 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) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt 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) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 150g (7) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (7,9)  Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9)  Ryż brązowy 150g Dorsz gotowany 100g (4) W sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (1,7,9)  Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g Gotowany filet z kurczaka 60g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 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 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt	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) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt 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) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Makaron spaghetti 200g (7) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (1,3) W sosie własnym 120ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie koperkowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Gotowany filet z kurczaka 80g w sosie pomidorowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 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 150g 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) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt	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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (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	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
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 warzywny 330 ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330 ml	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 – 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 PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	01.01.2024	02.01.2024	03.01.2024	04.01.2024	05.01.2024	06.01.2024	07.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330 ml	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

## 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 – 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