

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskostodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskostodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 200g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 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) Jajko gotowane 1 szt. (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA LEKKOSTRAWNA | | | | | | | |
|--------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł gotowany 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 200g (1) Duszona marchew 150g (1) * Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie ziołowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9) Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
|------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Drugie śniadanie | Jabłko 1 szt. | Krakersy 30g (1,3,7) | Jabłko 1 szt. | Paluszki 35g (1,3,7) | Kiwi 1 szt. | Jogurt naturalny 150ml (7) | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 200g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie ziołowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szcześciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szyńka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt. 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) Jajko gotowane 1 szt. (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Polędwica z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-koperkowa 150g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Schab gotowany 120g w sosie własnym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Z sosem wieprzowo-warzywnym 300g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Kopytka 200g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 250g <u>(1)</u> Duszona marchew 150g <u>(1)*</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 150g <u>(4)</u> w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem i warzywami 400g <u>(9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 200g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 150g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica z indyka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u> | Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml <u>(7)</u> | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u> |
| 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 – dobowe sumy 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 | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet jajeczny 100g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Jajka sadzone 2 szt. (3) Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Zapiekanek ziemniaczana z warzywami 400g (1,3) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9) Risotto z cieciorką i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt. (3) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 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) Jajko gotowane 2 szt. (3) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
|----------------|---|---|--|---|--|--|---|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1 szt. | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt. | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 35g (1,3,7) | Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g, papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt. | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Jogurt naturalny 150ml (7) | Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 200g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 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) Jajko gotowane 1 szt. (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g | E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g | E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g | E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g | E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g | E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g | E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
|----------------|---|--|---|--|---|--|---|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 150ml(1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 150 ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 60g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Kasza jęczmienna 100g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 180g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 200ml (7,9) Kopytka 100g (1,3) Gulasz wieprzowy 100g (1) Duszona marchew 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka grillowana 40g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Dorsz gotowany 70g (4) w sosie ziołowym 120 ml (1) Brokuł na parze 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9) Risotto z mięsem i warzywami 200g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, 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 – 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 | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
|----------------|---|---|---|---|---|--|---|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-koperkowa 90g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 250ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g <u>(1,3)</u> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 150g <u>(1)</u> Z sosem wieprzowo-warzywnym 200g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 250ml <u>(7,9)</u> Kopytka 150g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 250ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 250ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Dorsz panierowany smażony 120g <u>(1,3,4)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml <u>(7,9)</u> Makaron pełnoziarnisty 150g <u>(1)</u> z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 250ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 90g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt. <u>(3)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 150g <u>(1,4,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(3)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u> | Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml <u>(7)</u> | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u> |
| 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 | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g | Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g | Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 200g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 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) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Serek wiejski ziarnisty 150g (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, 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 – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA PAPKOWATA | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|--|---|---|
| Data | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 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 kaszą manną 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 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 |
| 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 warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u> | Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u> | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml <u>(7)</u> | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u> |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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 | 27.11.2023 | 28.11.2023 | 29.11.2023 | 30.11.2023 | 01.12.2023 | 02.12.2023 | 03.12.2023 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml |
| Kolacja | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywno-owocowy 330ml | Jogurt owocowy 150ml (7) | Jogurt naturalny 150ml (7) | Sok owocowy 100% 200ml | Kefir naturalny 200ml (7) | Sok pomidorowy 330ml | Jogurt naturalny 150ml (7) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **SELER** i produkty pochodne
10. **GORCZYCA** i produkty pochodne
11. **NASIONA SEZAMU** i produkty pochodne
12. **DWUTLENEK SIARKI** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUBIN** i produkty pochodne
14. **MIĘCZAKI** i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy sumaryczny wskaźnik 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