

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Z sosem wołowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Buraki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Bigos 400g (GLU, GOR) z pieczywem pszenno-żytnim 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 80g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| 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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA ŁATWO STRAWNA | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko smakowe 200 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g(GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka gotowana 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Z sosem wołowo - warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Buraki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Marchew gotowana 150g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g Z sosem bolognese 120g (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł gotowany 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 200ml | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| 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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kefir naturalny 200 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Jogurt naturalny 150ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Drugie śniadanie | Gruszka 1 szt. | Krakersy 45g (GLU, JAJ, MLE) | Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE) | Wafle lekkie 30g | Jabłko 1 szt. | Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE) | Gruszka 1 szt |
| Obiad | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Z sosem wołowo - warzywnym 230g (GLU, SEL) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kapusty pekińskiej 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Sałatka szwedzka 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Ryż grillowany 120g (RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет drobiowy 80g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Jogurt naturalny 150g (MLE) | Wafle ryżowe 30g | Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) |
| 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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA ŁATWO STRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|---|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka gotowana 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Ryż biały gotowany 100g Z sosem wołowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 40g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Dyńa duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 200ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 150g Buraki gotowane 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 80g (RYB) Marchew gotowana 100g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 100g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł gotowany 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 60g (MLE) Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg | E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg | E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg | E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg | E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg | E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg | E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|--|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałata 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Ryż biały gotowany 130g Z sosem wołowo - warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 60g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 250ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz grillowany 120g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 130g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł gotowany 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 90g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 40g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) |
| 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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|--|---|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż biały gotowany 180g Z sosem wołowo - warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Buraki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Maso 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg | E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg | E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg | E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg | E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg | E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg | E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA PAKOWATA | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml |
| Kolacja | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywny 330 ml | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Sok owocowy 200ml (MLE) | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| 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 łatwo strawnej

*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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml |
| Kolacja | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywny 330 ml | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| 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 łatwo strawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

| MENU PODSTAWOWE DLA KOBIEŃ CIĘŻARNYCH I KARMIAJĄCYCH | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|
| Data | 06.01.2025 | 07.01.2025 | 08.01.2025 | 09.02.2025 | 10.01.2025 | 11.01.2025 | 12.01.2025 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek topiony 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g, Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml | Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 45g (GLU, JAJ, MLE) | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g, Pomidor 80g Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt |
| Obiad | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Z sosem wołowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Buraki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Bigos 400g (GLU, GOR) z pieczywem pszenno-żytnim 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Hummus z ciecierzycy 115g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe 30g | Mus owocowy 100g | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| 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)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Alergeny występujące w żywności

1. **GLU** - 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. **SKO** - SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. **JAJ** - JAJA i produkty pochodne;
4. **RYB** - RYBY i produkty pochodne
5. **OZI** - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJ** - SOJA i produkty pochodne
7. **MLE** - MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZ** - 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. **SEL** - SELER i produkty pochodne
10. **GOR** - GORCZYCA i produkty pochodne
11. **SEZ** - NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. **SO2** - 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. **ŁUB** - ŁUBIN i produkty pochodne
14. **MIE** - MIĘCZAKI i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.