

DIETA PODSTAWOWA

Data	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mięsa sałata 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 250g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g 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) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2186 kcal, W:283g, B: 98g, T:71g, CP:44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2125 kcal, W:281g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2158 kcal,W:290g, B: 78g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:64g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2025 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1974 kcal, W:251g , B:95g, T:71g, 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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
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 naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Nektaryna 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Marchew duszona (1) 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 180g (1) z serem 100g (7) i jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Banan 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) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektaryna 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Paluszki 70g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Banan 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 250g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (1) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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 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 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g 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) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wafle ryżowe 30g	Gruszka 1 szt	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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Nektaryna 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Połędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 120g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Marchew duszona (1) 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 180g (1) z serem 150g (7) i jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (1) Banan 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) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektaryna 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (1,3,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Kotlet sojowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pszenny 180g (1) z serem 100g (7) i jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) kukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem warzywnym 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g 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) Pasta jajeczna 100g (3,7,10) Pomidor 80g Sałata 5g 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 owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Jabłko 1 szt Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 250g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g 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) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Nektaryna 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3)w sosie ziołowym 120ml (1) Duszona dynia 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Schab gotowany 40g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 150g Marchew duszona 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml (1,7,9) Makaron pszenny 100g (1) z serem 50g (7) i jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml (7,9) Makaron spaghetti 100g (1) z sosem bolognese 100g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 200ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (1) Banan 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) Pasta jajeczna 50g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektaryna 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g(1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Nektaryna 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Schab gotowany 60g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 130g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (7,9) Makaron spaghetti 130g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 90g (1) Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 40g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 000000005g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szpinak 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 30g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Nektaryna 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 50g (7) Jajko gotowane 1 szt (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3), w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 250g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g 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) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina ogonówka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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 PAPKOWATA							
Data	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 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 z kaszą manną 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 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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 – 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 PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 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 z kaszą manną 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 owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **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 – 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