

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 50g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Fasolka po bretońsku 350g (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA LEKKOSTRAWNA							
Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica tostowa z indyka 50g(1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szykowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryz na mleku 250 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek smakowy śmietankowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryz biały gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (4) Warzywa po grecku 150g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z serem 100g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 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 z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szyka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) 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) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) 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) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 50g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 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) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Paluszki 70g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane 30g	nektaryna 1 szt	wafle ryżowe 30g	Paluszki 70g (1,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150g (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	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	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica tostowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Arbuz 100g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek smakowy śmietankowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż biały gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 150g (4) Warzywa po grecku 150g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z serem 150g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 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 z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) 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) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty gouda 30g (7) Ogórek zielony 80g Miks sałat 10g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 100g (7) Miks sałat 10g 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 graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecioriki smażony 90g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet brokułowy 100g (1,3) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (1,3,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 180g Kotlet sojowy smażony 100g (1,3,6) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (3) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z serem 50g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g (1,3) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 130g (1,3,6) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt. (3) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Paluszki 70g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuż 100g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 50g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Połędwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml nektaryna 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (1,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Fasolka po bretońsku 350g (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA**

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica tostowa z indyka 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) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Szykowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek smakowy śmietankowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy 60g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Duszona dynia 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy 100g (1) Brokuł na parze 100g* * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 80g Pierś z kurczaka grillowana 40g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 60g (1,3,4) Warzywa po grecku 100g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 200 ml (7,9) Makaron świderki 80g (1) Z serem 80g (7) I jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

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

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1), Masło 10g (7) Polędwica tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 50g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 200 ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 130g Pierś z kurczaka grillowana 60g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 250 ml (7,9) Makaron świderki 130g (1) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek 90g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT**

Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Mięks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Arbuz 100g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 50g (7) Szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Mięks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Schab gotowany 80g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż brązowy gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7,9) Makaron świderki 180g (1) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) 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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) 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 Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, 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 – 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	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
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 pszennym 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 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 naturalny 150ml (7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	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 – 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 PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z owsiana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml (Z)	Mleko czekoladowe 200ml (Z)	Jogurt owocowy 150ml (Z)	Sok owocowy 200ml (Z)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (Z)
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 SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUBIN** i produkty pochodne
14. **MIĘCZAKI** i produkty pochodne

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie