

DIETA PODSTAWOWA							
Data	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Miks sałat 10 g Serek fromage 80g (7) Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Banan 1 szt Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (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

*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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Miks sałat 10 g Ser twarogowy 50g (7) Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Banan 1 szt Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ser mozzarella 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 100g (7) I jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g (1,9) Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 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) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (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

*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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (1,7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Miks sałat 10 g Ser twarogowy 50g (7) Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Chrupki kukurydziane 30g	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Nektarynka 1 szt	wafle ryżowe 30g	Paluszki 70g (1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 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) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jabłko 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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser mozzarella 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 130g (7) 1 jabłkami prażonymi 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 160g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 130g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (7) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (7)	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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 100g (7) Papryka 80g Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (3) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) z sosem warzywnym z cieciorką 200g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 100g (7) 1 jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet jajeczny 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Zapiekanek ziemniaczana z warzywami 350g (1,3,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (3) Surówka z marchewki 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) jajko gotowane na twardo 2szt (3) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (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

*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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Miks sałat 10 g Serek fromage 80g (7) Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Banan 1 szt Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7) Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zbozowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 80g Nektarynka 1 szt	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (7)	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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Mięsa sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser mozzarella 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron pszenny 80g (1) Z serem 50g (7) I jabłkami prażonymi 50g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Dynamis duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (1,7,9) Ryż gotowany 100g Dorsz grillowany 60g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 100g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron spaghetti 80g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g (1) Marchew duszona 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica 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) Szyunka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (7) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (7)	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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g, Miks sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany 60g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron pszenny 130g (1) Z serem 80g (7) I jabłkami prażonymi 80g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (1,7,9) Ryż gotowany 150g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron spaghetti 130g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 40g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 80g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (7)	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	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g, Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (1,6,7,9,10) serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Rzodkiewka 80g	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 230g schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 180g (1) Z serem 10g (7) I jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Mizeria z jogurtem 150g* (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) Z sosem bolognese 120g (1,9) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Sok owocowy 200ml (7)	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, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
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 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 – 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 PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
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 – dobową sumę wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy 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