

DIETA PODSTAWOWA							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Majonez 10g (3,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek gotowany 120g (1,3,.) Sos pomidorowy 50g (1,9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Placki ziemniaczane 250g (1,3) Sos waniliowy 50g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2144kcal; B: 56g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 27g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2150kcal; B: 82g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 270g w tym cukry: 23g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Majonez 10g (3,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek gotowany 120g (1,3,7) Sos pomidorowy 50g (1,9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Placki ziemniaczane 250g (1,3) Sos waniliowy 50g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2144kcal; B: 56g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 27g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2150kcal; B: 82g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 270g w tym cukry: 23g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1,3,7,8)	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Majonez 10g (3,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasztecik drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Makaron na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 350ml 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek gotowany 120g (1,3,7) Sos pomidorowy 50g (1,9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Placki ziemniaczane 250g (1,3) Sos waniliowy 50g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2594kcal; B: 80g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 337g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2336kcal; B: 64g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 249g w tym cukry: 35g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2246kcal; B: 68g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 279g w tym cukry: 28g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2347kcal; B: 91g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 295g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g
Obiad/Po-dwieczor-ek	Krupnik 350ml 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa gotowana w sosie 100g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem 350 (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) 150g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2194kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 279g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2150kcal; B: 82g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 270g w tym cukry: 23g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretką owocową 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 20g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 2szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml 250ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa gotowana w sosie 100g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 50g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 75g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 250ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem 150 (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Makaron 100g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 100g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) 150g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 35g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 7g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B: 27g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 120g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 1g	E: 975kcal; B: 28g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1020kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1023kcal; B: 33g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 135g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g
------------------	---	---	---	--	---	---	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024	30.11.2024	1.12.2024	2.12.2024	3.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka schabowa gotowana w sosie 100g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (4,7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy 200g (1,3) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Mizera 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g

		Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2409kcal; B: 89g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2067kcal; B: 87g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 3g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.
8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia 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. **Gorzyczka** 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.