

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g 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) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pyzy z mięsem 200g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2272kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g | E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2069kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g | E: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g 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) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pyzy z mięsem 200g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2272kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g | E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2069kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g | E: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|--|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| 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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g | Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g | Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt | Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g | Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7) | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pyzy z mięsem 200g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) 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) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| Wartość odżywcza | E: 2524kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 312g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 5g | E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2261kcal; B:71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 306g w tym cukry: 42g; Bł: 24g; Sól: 5g | E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g | E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g | E: 2596kcal; B: 92g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 333g w tym cukry: 31g; Bł: 22g; Sól: 4g |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g wafle ryżowe 30g | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczycywo 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 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| Wartość odżywcza | E: 2142kcal; B: 71g; T:82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 272g w tym cukry: 14g; Bł: 19g; Sól: 4g | E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2086kcal; B:64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 285g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g | E: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3 | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt | Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (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 Galaretka owocowa 200g | Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Arbuz 150g | Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 150g (7) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 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 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (7) 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) Szynka wieprzowa 30g (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 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Wartość odżywcza | E: 1098kcal; B: 36g; T:38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 145g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 1g | E: 1032kcal; B: 35g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 133g w tym cukry: 7g; Bł: 11g; Sól: 2g | E: 1021kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 139g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 2g | E: 1000kcal; B: 29g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 107g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 2g | E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g | E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g | E: 1020kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|
| Data | 5.06.2024 | 6.06.2024 | 7.06.2024 | 8.06.2024 | 9.06.2024 | 10.06.2024 | 11.06.2024 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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 Sok pomidorowy 330g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30 | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7) |
| Kolacja | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g | Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Herbata z cytryną 250ml | Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2291kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 258g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g | E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g | E: 2060kcal; B:85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g | E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g | E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g | E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g |

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. **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.