

DIETA PODSTAWOWA							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (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 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 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)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 80g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) 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 jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T:89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2144kcal; B: 74g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 265g w tym cukry: 40g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2015kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 197g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretką owocową 200g	Pieczywo 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  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (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 Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	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)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 80g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) 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 jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2144kcal; B: 74g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 265g w tym cukry: 40g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2015kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 197g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g(7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe 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 Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 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)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) 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 jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2521kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 308g w tym cukry: 33g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2307kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 324g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2344kcal; B:82g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 292g w tym cukry: 50g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2215kcal; B: 93g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 224g w tym cukry: 25g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (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) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zup[a z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 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 Biskopity 30g (1,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Pomidor 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 jarzynowa 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 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T:89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2144kcal; B:74g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 265g w tym cukry: 40g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2015kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 197g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (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) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Miód 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 dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy gotowany 80g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 100g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Filet gotowany w sosie 80g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 75g 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) 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 drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną	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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

				250ml			
Wartość odżywcza	E: 1115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1025kcal; B: 29g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 126g w tym cukry: 19g; Bł: 9g; 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: 1230kcal; B: 42g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 106g w tym cukry: 7g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g (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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem owocowym 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	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)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany w sosie 80g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 60g (3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 192g w tym cukry: 23g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2141kcal; B:63g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	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: 2015kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 197g w tym cukry: 15g; Bł: 26g; Sól: 5g

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. **Gorzycza** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.