

DIETA PODSTAWOWA							
Data	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 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  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grochowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) 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 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2425kcal; B: 80g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 313g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	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	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Galaretką owocową 200g	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 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 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  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grochowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 250g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) 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 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2425kcal; B: 80g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 313g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	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	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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  Banan 1szt	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt naturalny 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) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa grochowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) 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 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2625kcal; B: 88g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 340g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 87g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 50g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	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	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 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  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

		Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	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: 2425kcal; B: 80g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 313g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	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	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 100g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,9) Kasza jęczmienna 100g (1) Klopsik w sosie 100g (1,3,9) Surówka z buraczków 75g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa kalafiorowa 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 30g (1) Fasolka szparagowa 75g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 250g	Barszcz biały 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g 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) Serek kanapkowy 34g (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 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 1115kcal; B: 35g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 9g; Bł: 12g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B: 37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024	12.11.2024	13.11.2024
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	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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) Twarożek 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica 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) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Klopsik w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml	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	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

	Kefir 1szt (7)	Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 200ml	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Sok warzywno- owocowy 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 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: 2335kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 16g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	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. **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.