

DIETA PODSTAWOWA							
Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350 (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 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 owocowy 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa jarzynowa 350ml 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2299kcal; B: 62g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 265g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2286kcal; B: 92g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 285g w tym cukry: 31g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2372kcal; B: 64g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 336g w tym cukry: 53g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2434kcal; B: 106g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 299g w tym cukry: 36g; Bł: 24g; Sól: 3g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 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 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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

		Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2174kcal; B: 89g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 274g w tym cukry: 25g; Bł: 24g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 30g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretkę owocową 200g	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 100g	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 170g (7) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 200g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany 75g Sos jarzynowy 30g (1,9) Marchew oprószana 75g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (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 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1005kcal; B: 22g; T: 26g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 123g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 987kcal; B: 36g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 117g w tym cukry: 8g; Bł: 12g; Sól: 2g	E: 980kcal; B: 28g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 20g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; 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: 42g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 128g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1100kcal; B: 42g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 140g w tym cukry: 11g; Bł: 10g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	9.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 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) Serek kanapkowy 17g (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) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2246kcal; B: 65g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 29g; Sól: 3g	E: 1971kcal; B: 78g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 189g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B: 70g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 218g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 21g; 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. **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.