

DIETA PODSTAWOWA							
Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Majonez 10g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek gotowany 120g (1,3,7) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Baton 40g (1,3,7,8)	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)	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) 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: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretkowa owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek gotowany 120g (1,3,.) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350 (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Baton 40g (1,3,7,8)	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  Kisiel 200g	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) 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: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2194kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 279g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	<p>Platki kukurydziane na mleku 350g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Ser żółty 40g (7)</p> <p>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Sok pomidorowy 330g</p>	<p>Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Miód 20g</p> <p>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>jabłko 1szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Jajko gotowane na twardo 50g (3)</p> <p>Majonez 10g (3,10)</p> <p>Serek kanapkowy 17g (7)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)</p> <p>Twarożek 50g (7)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Kefir 150g (7)</p> <p>Krakersy 30g (1,3,7,11)</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Ser żółty 40g (7)</p> <p>Serek kanapkowy 17g (7)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Sok pomidorowy 330g</p>	<p>Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Twaróg w kawałku 50g (7)</p> <p>Miód 25g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Zacierka na mleku 350g (7)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10)</p> <p>Serek kanapkowy 17g (7)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>Zupa jarzynowa 350ml 350ml (1,7,9)</p> <p>Makaron 200g (1)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150g (1,9)</p> <p>Surówka z warzyw i jabłka 150g (9)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gołąbek gotowany 120g (1,3,)</p> <p>Sos pomidorowy 50g (1,9)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)</p>	<p>Zupa szpinakowa 350ml (7,9)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Sok owocowo-warzywny 330ml</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1,7,9)</p> <p>Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Baton 40g (1,3,7,8)</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)</p> <p>Kasza 200g (1)</p> <p>Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbatniki 40g (1,3,7,8)</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9)</p> <p>Makaron ze szpinakiem 350g (1,3)</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 150g (7)</p>	<p>Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 80g</p> <p>Sos jarzynowy 50g (1)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p> <p>Serek homogenizowany 150g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)</p> <p>Serek kanapkowy 17g (7)</p> <p>Ogórek 70g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Twarożek 70g (7)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 20g (7)</p> <p>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)</p> <p>Ogórek 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1)</p> <p>Masło 10g (7)</p> <p>Twarożek 70g (7)</p> <p>Ogórek 70g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>

Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2594kcal; B: 80g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 337g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2397kcal; B: 68g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 266g w tym cukry: 39g; Bł: 23g; Sól: 6g	E: 2246kcal; B: 68g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 279g w tym cukry: 28g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2306kcal; B: 90g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 297g w tym cukry: 30g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt owocowy 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po diewiczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350 (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Baton 40g (1,3,7,8)	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)	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) 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: 2394kcal; B: 72g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2194kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 279g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretką owocową 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 20g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczerek	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Makaron 100g (1) Gulasz wieprzowy 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 50g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 250ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 200 (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	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  Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa brokułowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g 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 20g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 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) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 35g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

						Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 7g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B: 27g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 120g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 1g	E: 975kcal; B: 28g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1020kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1023kcal; B: 33g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 135g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7) jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	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 350ml (1,7,9) Makaron razowy 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy z ryżem gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek Grani 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany

		<u>(1,6,7,10,12)</u>	330ml	<u>(1,3,7,9,10)</u>		<u>(7)</u>	naturalny 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g <u>(1,3,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> 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: 2409kcal; B: 89g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.

8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **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 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.