

| DIETA PODSTAWOWA        |   |   |   |   |  |   |  |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| Data                    | 14.08.2024  | 15.08.2024  | 16.08.2024  | 17.08.2024  | 18.08.2024   | 19.08.2024  | 20.08.2024   |
| Rodzaj posiłku          | Środa   | Czwartek  | Piątek  | Sobota  | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Bułka drożdżowa 80g (1,3,7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g<br>Herbatniki 40g (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7)<br>Krakersy 30g (1,3,7,11)       | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g<br>Owoce suszone 17g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7)             | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek     | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kefir 1szt (7)  | Zupa brokułowa 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok pomidorowy 330g              | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Makarony z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Surówka z marchewki i jabłka 190g               | Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 80g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 200ml | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Herbatniki 40g (1,3,7,8)           | Barszcz czerwony 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 70g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopty 30g (1,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Makarony ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)  |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa 150g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z jaj z zieleciną 70g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                       | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   |
| Wartość odżywcza        | E: 1937kcal; B: 61g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 196g w tym cukry: 33g; Bł: 24g; Sól: 4g  | E: 2370kcal; B: 111g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 289g w tym cukry: 26g; Bł: 30g; Sól: 5g   | E: 2200kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 301g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 4g  | E: 2138kcal; B: 80g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 256g w tym cukry: 27g; Bł: 18g; Sól: 5g  | E: 1971kcal; B: 51g; T: 52g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 229g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g   | E: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g  | E: 1991kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 226g w tym cukry: 19g; Bł: 20g; Sól: 4g   |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY |   |   |   |   |  |   |  |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| Data                                 | 14.08.2024  | 15.08.2024  | 16.08.2024  | 17.08.2024  | 18.08.2024   | 19.08.2024  | 20.08.2024   |
| Rodzaj posiłku                       | Środa   | Czwartek  | Piątek  | Sobota  | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Bułka drożdżowa 80g (1,3,7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g<br>Herbatniki 40g (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7)<br>Krakersy 30g ((1,3,7,11))      | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g<br>Owoce suszone 17g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7)             | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek                  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kefir 1szt (7)  | Zupa brokułowa 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Budyń 200g (7)                   | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Surówka z marchewki i jabłka 190g                | Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 80g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 200ml | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kisiel 200g                                       | Barszcz czerwony 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 70g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopty 30g (1,7) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)   |
| Kolacja                              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa 150g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z jaj z zieleciną 70g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                       | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 70g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   |
| Wartość odżywcza                     | E: 1937kcal; B: 61g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 196g w tym cukry: 33g; Bł: 24g; Sól: 4g  | E: 2370kcal; B: 111g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 289g w tym cukry: 26g; Bł: 30g; Sól: 5g   | E: 2200kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 301g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 4g  | E: 2138kcal; B: 80g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 256g w tym cukry: 27g; Bł: 18g; Sól: 5g  | E: 1971kcal; B: 51g; T: 52g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 229g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g   | E: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g  | E: 1991kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 226g w tym cukry: 19g; Bł: 20g; Sól: 4g   |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

| Data                    | 14.08.2024   | 15.08.2024  | 16.08.2024  | 17.08.2024   | 18.08.2024  | 19.08.2024   | 20.08.2024  |
|-------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| Rodzaj posiłku          | Środa  | Czwartek  | Piątek  | Sobota   | Niedziela   | Poniedziałek   | Wtorek  |
| Śniadanie /II śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Bułka drożdżowa 80g (1,3,7) | Kasza manna na mleku 350g (1,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g | Płatki ryżowe na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g<br>Herbatniki 40g (1,3,7,8) | Jogurt naturalny 150g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Paszet drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) Krakersy 30g ((1,3,7,11)) | Jogurt owocowy 150g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g<br>Owoce suszone 17g | Zacierka na mleku 350g (1,3,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek     | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kefir 1szt (7)   | Zupa brokułowa 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok pomidorowy 330g  | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Surówka z marchewki i jabłka 190g  | Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 80g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 200ml                      | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)   | Barszcz czerwony 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 70g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)                     | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)  |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa 150g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  |

|                  |  |   |  |  |  |  |   |
|------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Wartość odżywcza | E: 2184kcal; B: 73g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 231g w tym cukry: 48g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2570kcal; B: 119g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 316g w tym cukry: 35g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2400kcal; B: 75g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 328g w tym cukry: 32g; Bł: 29g; Sól: 4g | E: 2219kcal; B: 86g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 264g w tym cukry: 32g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 2032kcal; B: 57g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 5g | E: 2175kcal; B: 82g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 5g | E: 2225kcal; B: 106g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g |
|------------------|--|---|--|--|--|--|---|

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA      |   |  |   |   |  |   |  |
|-------------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| Data                    | 14.08.2024  | 15.08.2024   | 16.08.2024  | 17.08.2024  | 18.08.2024   | 19.08.2024  | 20.08.2024   |
| Rodzaj posiłku          | Środa   | Czwartek   | Piątek  | Sobota  | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Bułka drożdżowa 80g (1,3,7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml                      | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml |
|                         |   | Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g   | Jabłko suszone 17g<br>Herbatniki 40g (1,3,7,8)  | Kefir 150g (7) Krakersy 30g ((1,3,7,11))  | Sok pomidorowy 330g<br>Owoce suszone 17g   | Jogurt owocowy 150g (7)   | Banan 1szt   |
| Obiad/Po dwieczor ek    | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g<br>Sos potrawkowy 50g (1,9)<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kefir 1szt (7)                                | Zupa brokułowa 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml  | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7)<br>Kompot bez cukru 200ml   | Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 80g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml          | Barszcz czerwony 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 70g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3)<br>Kompot bez cukru 200ml  |
|                         |   | Sok pomidorowy 330g  | Surówka z marchewki i jabłka 190g   | Sok warzywno-owocowy 200ml  | Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)   | Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)   | Serek homogenizowany 150g (7)  |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa 150g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g                | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 70g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g                               | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 70g  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g   |

|                  |  |   |  |  |  |  |  |
|------------------|--|---|--|--|--|--|--|
|                  | Herbata z cytryną 250ml  | Herbata z cytryną 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   |
| Wartość odżywcza | E: 2011kcal; B: 73g; T: 57g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 25g; Sól: 4g | E: 2370kcal; B: 111g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 289g w tym cukry: 26g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2200kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 301g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 4g | E: 2138kcal; B: 80g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 256g w tym cukry: 27g; Bł: 18g; Sól: 5g | E: 1971kcal; B: 51g; T: 52g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 229g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g | E: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g | E: 1991kcal; B: 97g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 226g w tym cukry: 19g; Bł: 20g; Sól: 4g |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3 |   |   |  |  |  |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| Data                                 | 14.08.2024  | 15.08.2024  | 16.08.2024   | 17.08.2024   | 18.08.2024   | 19.08.2024  | 20.08.2024   |
| Rodzaj posiłku                       | Środa   | Czwartek  | Piątek   | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie              | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Bułka drożdżowa 80g (1,3,7)                            | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt                                      | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt                | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 34g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 50g (7) Krakersy 30g ((1,3,7,11))   | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 30g (1,3,7,9,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7)                           | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 34g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczorek                  | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Kurczak gotowany 100g<br>Sos potrawkowy 50g (1,9)<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kasza manna z jabłkiem 150g (1,7) | Zupa brokułowa 250ml (1,9)<br>Kasza gryczana 100g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 75g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 75g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Budyń 200g (7) | Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,7,9)<br>Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 180g (1,3,7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Surówka z marchewki i jabłka 100g | Zupa ziemniaczana 250ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 100g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 50g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 75g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 200ml | Rosół z makaronem 250ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 75g (9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kisiel 200g                  | Barszcz czerwony 250ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 40g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 75g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt | Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9)<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 175g (1,3)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)   |

|                  |   |   |   |   |  |   |  |
|------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| Kolacja          | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 34g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 40g (7)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 975kcal; B: 32g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 115g w tym cukry: 13g; Bł: 9g; Sól: 1g                        | E: 970kcal; B: 40g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 12g; Sól: 2g   | E: 1005kcal; B:32g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 135g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 1g   | E: 1020kcal; B: 35g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 7g; Sól: 2g   | E: 940kcal; B: 26g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 11g; Bł: 10g; Sól: 2g                            | E: 1000kcal; B: 28g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 105g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 2g   | E: 975kcal; B: 42g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 130g w tym cukry: 10g; Bł: 8g; Sól: 1g  |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |   |  |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|--|---|---|---|
| Data  | 14.08.2024  | 15.08.2024   | 16.08.2024  | 17.08.2024   | 18.08.2024  | 19.08.2024  | 20.08.2024  |
| Rodzaj posiłku  | Środa   | Czwartek   | Piątek  | Sobota   | Niedziela   | Poniedziałek  | Wtorek  |
| Śniadanie /II śniadanie                                 | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok owocowo-warzywny 330g | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Serek grani 1szt (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Twarożek 50g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12) |
| Obiad/Po dwieczorek                                     | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g<br>Sos potrawkowy 50g (1,9)<br>Sałata z oliwą 30g<br>Woda z cytryną 200ml  | Zupa brokułowa 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml                              | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7)<br>Woda z cytryną 200ml                           | Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Bitka ze schabu gotowana 80g<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml   | Barszcz czerwony 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Klopsik gotowany 80g (1,3)<br>Sos jarzynowy 70g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml                                 | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml  |

|                  |   |  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|---|--|--|--|--|
|                  | Kefir 1szt (7)  | Sok pomidorowy 330g  | Surówka z marchewki i jabłka 190g   | Sok warzywno-owocowy 200ml   | Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)  | Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)  | Serek homogenizowany naturalny 150g (7)  |
| Kolacja          | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa 150g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 70g (1,3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 1957kcal; B: 70g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 224g w tym cukry: 31g; Bł: 35g; Sól: 5g  | E: 2188kcal; B: 109g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 19g; Bł: 37g; Sól: 5g  | E: 1980kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 222g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g  | E: 2000kcal; B: 71g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 197g w tym cukry: 22g; Bł: 18g; Sól: 5g   | E: 1971kcal; B: 51g; T: 52g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 229g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g   | E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g   | E: 2101kcal; B: 96g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 205g w tym cukry: 11g; Bł: 33g; 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.