

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	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 Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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) Pasztet 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g 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 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 250g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Knedle ze śliwką 200g (1,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kefir (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Marchewka z groszkiem 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 100g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2257kcal; B: 86g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 288g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2020kcal; B: 58g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 239g w tym cukry: 32g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 1992kcal; B: 71g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 206g w tym cukry: 22g; Bł: 17g; Sól: 4g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2495kcal; B: 78g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 320g w tym cukry: 28g; Bł: 31g; Sól: 3g	E: 2057kcal; B: 92g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 219g w tym cukry: 28g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	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 Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g 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 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Podwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Knedle ze śliwką 200g (1,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kefir (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Marchewka z groszkiem 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (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) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2257kcal; B: 86g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 288g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2020kcal; B: 58g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 239g w tym cukry: 32g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 1992kcal; B: 71g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 206g w tym cukry: 22g; Bł: 17g; Sól: 4g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2495kcal; B: 78g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 320g w tym cukry: 28g; Bł: 31g; Sól: 3g	E: 2057kcal; B: 92g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 219g w tym cukry: 28g; Bł: 22g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana 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 Sok owocowo-warzywny 330ml	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 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 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 250g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Knedle ze śliwką 200g (1,3) Sos waniliowym 50g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kefir (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Marchewka z groszkiem 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Papryka 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 100g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml

	Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 2496kcal; B: 97g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 322g w tym cukry: 35g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2290kcal; B: 65g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 266g w tym cukry: 42g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2196kcal; B: 77g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 252g w tym cukry: 31g; Bł: 17g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2151kcal; B: 65g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 268g w tym cukry: 34g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2703kcal; B: 89g; T: 103g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 340g w tym cukry: 41g; Bł: 31g; Sól: 4g	E: 2256kcal; B: 100g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 246g w tym cukry: 38g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g 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 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3,9) Sos jarzynowy 50g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kefir (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Marchewka oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (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) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2257kcal; B: 86g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 288g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 1982kcal; B: 77g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 221g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 1992kcal; B: 71g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 206g w tym cukry: 22g; Bł: 17g; Sól: 4g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2495kcal; B: 78g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 320g w tym cukry: 28g; Bł: 31g; Sól: 3g	E: 1957kcal; B: 80g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 217g w tym cukry: 29g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) 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 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 100g Gulasz drobiowy z warzywami 75g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany 50g (1,3,9) Sos jarzynowy 30g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 250g (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 150g (7) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 100g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 75g (1,9) Buraczki 75g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 40g Marchewka oprószana 75g (1) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twaróg 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 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 20g (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 40g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1232kcal; B: 39g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 145g w tym cukry: 9g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 987kcal; B: 32g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 106g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 962kcal; B: 33g; T: 31g; Kw. tł. nas.: 8g; W: 113g w tym cukry: 12g; Bł: 7g; Sól: 1g	E: 1000kcal; B: 29g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 107g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1020kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 7g; W: 98g w tym cukry: 13g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1100kcal; B: 36g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 982kcal; B: 34g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	28.09.2024	29.09.2024	30.09.2024	1.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt	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 Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3,9) Sos jarzynowy 50g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g	Zupa grysikowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Sos grecki 150g (1,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml

	Woda z cytryną 200ml	Woda z cytryną 200ml					
	Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Kefir 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Sok pomidorowy 330g	Serek Grani 150g <u>(7)</u>	Serek homogenizowany naturalny 1szt <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 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> Pasta z makreli wędzonej 100g <u>(3,4,10)</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> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(1,3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 100g <u>(9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2076kcal; B: 80g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 1982kcal; B: 77g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 221g w tym cukry: 24g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1995kcal; B:62g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 215g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2375kcal; B: 89g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 267g w tym cukry: 19g; Bł: 38g; Sól: 4g	E: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

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

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

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorzycza** i produkty pochodne.

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

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość 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.