

DIETA PODSTAWOWA							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	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 Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 1szt Krakersy 30g (1,3)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa grysiokowa 350ml (1,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) 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 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2031kcal; B: 53g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 261g w tym cukry: 25g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2103kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 17g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2540kcal; B: 77g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 365g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 8g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 60g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 216g w tym cukry: 17g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2043kcal; B: 100g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 214g w tym cukry: 21g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	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 Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 1szt Krakersy 30g (1,3)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 250g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa grysiokowa 350ml (1,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) 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 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2031kcal; B: 53g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 261g w tym cukry: 25g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2103kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 17g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2544kcal; B: 68g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 417g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 60g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 216g w tym cukry: 17g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2043kcal; B: 100g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 214g w tym cukry: 21g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (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)	Zacierka na mleku (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 1szt Krakersy 30g (1,3)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa grysiokowa 350ml (1,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) 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 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2231kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 288g w tym cukry: 34g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2295kcal; B: 85g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 236g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2747kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 385g w tym cukry: 36g; Bł: 27g; Sól: 8g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2254kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 243g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2243kcal; B: 107g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 241g w tym cukry: 52g; Bł: 19g; Sól: 4g
------------------	--	---	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	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 Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 1szt Krakersy 30g (1,3)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) 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 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2165kcal; B: 67g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 280g w tym cukry: 23g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2153kcal; B: 81g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 226g w tym cukry: 20g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2544kcal; B: 68g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 417g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 60g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 216g w tym cukry: 17g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2043kcal; B: 100g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 214g w tym cukry: 21g; Bł: 19g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7) Jabłko 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 100g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Bitka w sosie 75g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 70g	Barszcz czerwony 250ml (1,7,9) Makarony z twarogiem i sosem waniliowym 150g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 250g	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Gulasz drobiowy z warzywami 75g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 80g (1,3) Surówka z buraczków 75g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9) Ryż 100g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) 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) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 987kcal; B: 32g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 134g w tym cukry: 10g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1006kcal; B: 35g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 149g w tym cukry: 8g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1230kcal; B: 31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 156g w tym cukry: 13g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 985kcal; B: 32g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 105g w tym cukry: 16g; Bł: 13g; Sól: 1g	E: 1000kcal; B: 28g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 105g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 2g	E: 965kcal; B: 42g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 98g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 1g
------------------	---	--	---	---	---	---	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	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 Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	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 Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto 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 Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa grycikowa 350ml (1,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g

	Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1900kcal; B: 69g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 193g w tym cukry: 24g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 72g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 183g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2540kcal; B: 77g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 365g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 8g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2043kcal; B: 100g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 216g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.
8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. **Seler** i produkty pochodne.
10. **Gorzycza** i produkty pochodne.

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

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