

DIETA PODSTAWOWA							
Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g (1,3,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) 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) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2034kcal; B: 64g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 255g w tym cukry: 34g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 70g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 258g w tym cukry: 28g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g (1,3,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Galaretka owocowa 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) 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) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2034kcal; B: 64g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 255g w tym cukry: 34g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 70g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 258g w tym cukry: 28g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
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) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g (1,3,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biskopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószona 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) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 75g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 289g w tym cukry: 48g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 3008kcal; B: 95g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 459g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2372kcal; B: 64g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 336g w tym cukry: 53g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2434kcal; B: 106g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 299g w tym cukry: 36g; Bł: 24g; Sól: 3g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka z sosem jarzynowym 250g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem 250g (1,3) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Marchew oprószana 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) 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) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

						250ml	
Wartość odżywcza	E: 2087kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2120kcal; B: 67g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 248g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 54g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 310g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2174kcal; B: 89g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 274g w tym cukry: 25g; Bł: 24g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
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 Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Kopytka z sosem jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem 120g (1,3) Sos truskawkowy 30g Kompot bez cukru 200ml Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 170g (7) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 200g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 100g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 100g Gulasz 100g (1,9) Surówka z buraczków 75g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany 75g Sos jarzynowy 30g (1,9) Marchew oprószana 75g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1010kcal; B: 35g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 140g w tym cukry: 12g; Bł: 11g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 115g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 980kcal; B: 28g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 20g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 42g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 128g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1100kcal; B: 42g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 140g w tym cukry: 11g; Bł: 10g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024	19.11.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem 250g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek Grani 150g (7)	Sok owocowo-warzywny 330ml	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Sok pomidorowy 330g	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2016kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 229g w tym cukry: 31g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2180kcal; B: 79g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 216g w tym cukry: 30g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B: 70g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 218g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 21g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

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

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

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

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

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.