

DIETA PODSTAWOWA							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Miód 25g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	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) 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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy panierowany 100g Mizeria 150g (7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopcy 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g 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) Pasta z jaj 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 z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 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 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2195kcal; B: 81g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 20g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 206g w tym cukry: 14g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2258kcal; B: 70g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 258g w tym cukry: 28g; Bł: 21g; 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: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 1997kcal; B: 84g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 18g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Miód 25g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	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) 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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwiezor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy panierowany 100g Mizeria 150g (7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g 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) Pasta z jaj 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 z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 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 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2195kcal; B: 81g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 20g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 206g w tym cukry: 14g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2258kcal; B: 70g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 258g w tym cukry: 28g; Bł: 21g; 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: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 1997kcal; B: 84g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 18g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
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) Twarożek 60g (7) Miód 25g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Płatki kukurydziane na mleku 350g (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	Jogurt naturalny 150g (7) 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)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy panierowany 100g Mizeria 150g (7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g 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) Pasta z jaj 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 z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 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 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2414kcal; B: 90g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 339g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2232kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 232g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 3008kcal; B: 95g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 459g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2223kcal; B: 81g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 243g w tym cukry: 40g; 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: 2214kcal; B: 93g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 273g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Miód 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	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) 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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem 250g (1,3) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 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 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2195kcal; B: 81g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 309g w tym cukry: 20g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2070kcal; B: 71g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 208g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2120kcal; B: 67g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 248g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; 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: 2000kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 214g w tym cukry: 22g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2216kcal; B: 83g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 269g w tym cukry: 32g; Bł: 21g; Sól: 4g
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
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  Jabłko 1szt	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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 30g (7) Dżem 25g 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) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Makaron 100g (1) Gulasz wieprzowy 100g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Bitka ze schabu gotowana 50g Sos jarzynowy 35g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem 120g (1,3) Sos truskawkowy 30g Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 250ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 200g (1) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Sztuka mięsa gotowana z sosem 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 40g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z kurczaka gotowany w sosie 75g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) 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) Twarożek 50g (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 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 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 Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1320kcal; B: 42g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 152g w tym cukry: 11g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 956kcal; B: 32g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 96g w tym cukry: 7g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 115g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 2g	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: 997kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 125g w tym cukry: 16g; Bł: 9g; Sól: 2g
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	17.06.2024	18.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	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) Paszтет drobiowy 50g (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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny_330g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem 250g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Serek Grani 150g (7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza 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 Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 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 razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 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 z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 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 razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1993kcal; B: 83g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 224g w tym cukry: 20g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 72g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 194g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2180kcal; B: 79g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 216g w tym cukry: 30g; Bł: 33g; Sól: 5g	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: 19g; Bł: 32g; Sól: 4g	E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B: 88g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 232g w tym cukry: 24g; Bł: 31g; 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.