

| DIETA PODSTAWOWA        |  |  |   |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| Data                    | 19.06.2024   | 20.06.2024   | 21.06.2024  | 22.06.2024   | 23.06.2024   | 24.06.2024   | 25.06.2024   |
| Rodzaj posiłku          | Środa  | Czwartek   | Piątek  | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek   | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 330g    | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek    | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                       | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Kasza 200g (1)<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (1)   | Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Śledź w śmietanie z koperkiem 250g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)        | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt   | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g | Krupnik 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3)<br>Marchewka oprószana 150g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)      | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)                         |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml<br>Herbata z cytryną 250ml                            | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 70g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                      |
| Wartość odżywcza        | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g   | E: 2325kcal; B: 80g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 296g w tym cukry: 19g; 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: 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                                 | 19.06.2024   | 20.06.2024   | 21.06.2024  | 22.06.2024   | 23.06.2024   | 24.06.2024   | 25.06.2024   |
| Rodzaj posiłku                       | Środa  | Czwartek   | Piątek  | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek   | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Galaretką owocową 200g       | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek                 | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                       | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Kasza 200g (1)<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (1)   | Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                           | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kisiel 250g  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g | Krupnik 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3)<br>Marchewka oprószana 150g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)      | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)                         |
| Kolacja                              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 70g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                      |
| Wartość odżywcza                     | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g   | E: 2325kcal; B: 80g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 296g w tym cukry: 19g; Bł: 27g; 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                                      | 19.06.2024  | 20.06.2024   | 21.06.2024   | 22.06.2024  | 23.06.2024   | 24.06.2024  | 25.06.2024  |
| Rodzaj posiłku                            | Środa   | Czwartek   | Piątek   | Sobota  | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek  |
| Śniadanie /II śniadanie                   | Kasza manna na mleku 350g (1,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Płatki owsiane na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8) | Zacierka na mleku (1,3,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Jogurt naturalny 150g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 330g | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Płatki ryżowe na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt |
| Obiad/Po dwieczor ek                      | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)  | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Kasza 200g (1)<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (1)   | Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Śledź w śmietanie z koperkiem 250g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                                     | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g                         | Krupnik 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet wieprzowy mielony smażony 80g (1,3)<br>Marchewka oprószana 150g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)   | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)  |
| Kolacja                                   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 70g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   |

|                  |  |  |  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| Wartość odżywcza | E: 2294kcal; B: 79g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 27g; Sól: 5g | E: 2517kcal; B: 89g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 28g; 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                    | 19.06.2024  | 20.06.2024   | 21.06.2024   | 22.06.2024   | 23.06.2024   | 24.06.2024   | 25.06.2024   |
| Rodzaj posiłku          | Środa   | Czwartek   | Piątek   | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek   | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jabłko 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 330g    | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt   |
| Obiad/Po dwieczor ek    | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                             | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Kasza 200g (1)<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (1)   | Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                            | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt   | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g | Krupnik 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3,9)<br>Marchewka oprószana 150g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)            | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurszak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9)<br>Sałata z oliwą 30g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 70g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  |

|                  |  |  |  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| Wartość odżywcza | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2325kcal; B: 80g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 296g w tym cukry: 19g; Bł: 27g; 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                                 | 19.06.2024   | 20.06.2024  | 21.06.2024   | 22.06.2024   | 23.06.2024   | 24.06.2024   | 25.06.2024   |
| Rodzaj posiłku                       | Środa  | Czwartek  | Piątek   | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek   | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie              | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jabłko 1szt  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt       | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Galaretkowa owocowa 200g              | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 34g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt   |
| Obiad/Po dwieczorek                  | Zupa ziemniaczana 250ml (1,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 100g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 75g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7) | Barszcz biały 250ml (1,7,9)<br>Kasza 100g (1)<br>Gulasz 100g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 75g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (1) | Zupa brokułowa 250ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 200g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                              | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kisiel 250g                                  | Rosół z makaronem 250ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 100g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 75g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt | Krupnik 250ml (1,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Pulpet gotowany w sosie 80g (1,3)<br>Marchewka oprószana 75g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt               | Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 100g (1,9)<br>Sałata z oliwą 20g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja                              | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml             | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   |

|                  |   |  |   |   |   |   |  |
|------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| Wartość odżywcza | E: 987kcal; B: 32g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 134g w tym cukry: 10g; Bł: 10g; Sól: 2g | E: 1120kcal; 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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |  |   |  |  |   |   |  |
|---|--|---|--|--|---|---|--|
| Data  | 19.06.2024   | 20.06.2024  | 21.06.2024   | 22.06.2024   | 23.06.2024  | 24.06.2024  | 25.06.2024   |
| Rodzaj posiłku  | Środa  | Czwartek  | Piątek   | Sobota   | Niedziela   | Poniedziałek  | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie                                 | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok owocowo-warzywny 330g | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok warzywno-owocowy 330g           | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt naturalny 150g (7)       | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt             |
| Obiad/Po dwieczorek                                     | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek Grani 150g (7)  | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Kasza 200g (1)<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (1)  | Zupa brokułowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Śledź w śmietanie z koperkiem 250g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                                 | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (1)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)   | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8) | Krupnik 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3)<br>Kalafior gotowany 150g (1)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9)<br>Sałata z oliwą 30g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany naturalny 150g (7) |
| Kolacja   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 70g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g  | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10)<br>Pomidor 70g   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10)<br>Pomidor 70g  |

|                  |  |  |  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|--|--|--|---|
|                  | Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml  |
| Wartość odżywcza | E: 1991kcal; B: 82g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 166g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2258kcal; B: 84g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 280g w tym cukry: 25g; Bł: 34g; 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 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.