

DIETA PODSTAWOWA							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Miód 25g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	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  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g Chrupki kukurydziane 30g	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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) 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) Ser żółty 40g (7) 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i 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 (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2204kcal; B: 68g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 314g w tym cukry: 23g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2021kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 206g w tym cukry: 14g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2132kcal; B: 62g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 287g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2289kcal; B: 90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 244g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2385kcal; B: 70g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 300g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Miód 25g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	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  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g Chrupki kukurydziane 30g	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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwiez or ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) 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) Ser żółty 40g (7) 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i 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 (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2204kcal; B: 68g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 314g w tym cukry: 23g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2021kcal; B: 78g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 206g w tym cukry: 14g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2132kcal; B: 62g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 287g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2289kcal; B: 90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 244g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2385kcal; B: 70g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 300g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) 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) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g Chrupki kukurydziane 30g	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)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Szynka drobiowa 40g (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 (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopcy 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udka z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) 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) Ser żółty 40g (7) 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) 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: 29g; Sól: 5g	E: 2232kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 232g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2370kcal; B: 73g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 321g w tym cukry: 48g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2370kcal; B: 95g; T: 103g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 255g w tym cukry: 32g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2605kcal; B: 79g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 330g w tym cukry: 31g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2101kcal; B: 101g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 232g w tym cukry: 30g; Bł: 18g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	---	--	---

### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	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  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g Chrupki kukurydziane 30g	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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

		Herbata z cytryną 250ml			Herbata z cytryną 250ml		
Wartość odżywcza	E: 2204kcal; B: 68g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 314g w tym cukry: 23g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 71g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 208g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2132kcal; B: 62g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 287g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2289kcal; B: 90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 244g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2385kcal; B: 70g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 300g w tym cukry: 21g; Bł: 28g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g 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  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Chrupki kukurydziane 30g	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 50g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (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 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 80g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Kompot bez cukru 200ml  Kefir 150g (7)	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz biały 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 100g (1,3,9) Surówka z buraczków 75g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Udka z kurczaka gotowane 70g Sos potrawkowy 10g (1,9) Sałata z oliwą 15g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g 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) Twarożek 40g (7) 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
Wartość odżywcza	E: 1056kcal; B: 31g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 145g w tym cukry: 9g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 956kcal; B: 32g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 96g w tym cukry: 7g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 986kcal; B: 31g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 145g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 2g	E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1132kcal; B: 35g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 135g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1203kcal; B: 34g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 162g w tym cukry: 9g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 989kcal; B: 35g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 105g w tym cukry: 14g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Risotto z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt wafle	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udka z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

	Kefir 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (1)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Sok owocowo - warzywny 1szt	ryżowe 30g	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) 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) Ser żółty 40g (7) Pomidor 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	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2004kcal; B: 70g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 213g w tym cukry: 30g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 72g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 194g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2132kcal; B: 62g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 236g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2235kcal; B: 87g; T: 102g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 228g w tym cukry: 27g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2184kcal; B: 65g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 250g w tym cukry: 19g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g 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. **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.