

DIETA PODSTAWOWA							
Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3) Sos pomidorowy 40g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 300g (4) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 68g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 220g w tym cukry: 27g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2225kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 295g w tym cukry: 15g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B: 67g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 221g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 7g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3) Sos pomidorowy 40g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g (9) Kompot bez cukru 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 300g (4) Kompot bez cukru 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 68g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 220g w tym cukry: 27g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2225kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 295g w tym cukry: 15g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B: 67g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 221g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 7g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twaróg 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3) Sos pomidorowy 40g (1,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 300g (4) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2238kcal; B: 80g; T:73g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 254g w tym cukry: 41g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2444kcal; B: 75g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 325g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2291kcal; B:76g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 246g w tym cukry: 29g; Bł: 22g; Sól: 7g	E: 2246kcal; B: 68g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 279g w tym cukry: 28g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2596kcal; B: 92g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 333g w tym cukry: 31g; Bł: 22g; Sól: 4g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7), Krakersy 30g (1,3,7,11)	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 Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kopytka z sosem koperkowym 300g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2001kcal; B: 68g; T:67g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 220g w tym cukry: 27g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2225kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 295g w tym cukry: 15g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2330kcal; B:75g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 258g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2065kcal; B: 62g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
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) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa 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) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g 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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Gulasz wieprzowy 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kopytka z sosem koperkowym 150g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3,7) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem boloğnese 150g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 30g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) 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	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 30g (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 z zieleniną 35g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g

				250ml			Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1210kcal; B: 31g; T:30g; Kw. tł. nas.: 14g; W: 116g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 30g; T: 26g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 130g w tym cukry: 7g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1300kcal; B:36g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 145g w tym cukry: 14g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 975kcal; B: 28g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 7g; 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: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1020kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twaróg 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza z warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 300g (4) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2001kcal; B: 68g; T:67g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 185g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2171kcal; B: 79g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 257g w tym cukry: 32g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B:67g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 203g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 7g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g

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.