

DIETA PODSTAWOWA							
Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa z kurczaka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Banan 140g Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Śliwki 2 szt Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser żółty 30g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina szynkowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 40g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Ryż biały 200g Z sosem wieprzowo – warzywnym 280g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 200g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż brązowy 200g Pulpety rybne 100g <u>(1,4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopočka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-rybna 120g <u>(4,7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 100g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g <u>(1)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy bez cukru <u>(7)</u>
DSWO**		E: 2185 kcal, (W)284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, (NKW) 29g, (Bł) 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal, (W)290g, (B) 77g, (T)76g, (CP) 55g, (NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, (W)302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g, (NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, (W)271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g, (NKW) 28g, (Bł) 22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, (W)251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g, (NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, (W)232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g, (NKW) 27g, (Bł) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWO STRAWNA							
Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa z kurczaka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Banan 1 szt Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1szt Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek wiejski 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina szynkowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 40g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> dżem 40g Jabłko gotowane 1szt Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Ryż biały 200g Z sosem wieprzowo – warzywnym 280g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami z cukrem 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ziemniaczana 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 200g <u>(1)</u> Cukinia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g Dynia duszona 150g <u>(1)</u> * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż biały 200g Pulpety rybne 100g <u>(1,4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> * Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Makaron pszenny 200g <u>(1)</u> Z serem 100g (7) i jabłkiem prażonym 80g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 200g <u>(1,9)</u> Gotowana marchewka 150g <u>(1)</u> * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Gruszka gotowana 1szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopočka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-rybna 120g <u>(4,7)</u> Ogórek kiszony 80 g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Gotowana gruszka 1szt Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g <u>(1)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy bez cukru <u>(7)</u>
DSWO**		Energia: 2133 kcal, (W)294g, (B) 98g, (T)49 g, (CP) 54g,(NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 5,2g	Energia: 2035 kcal, (W)310g, (B) 87g, (T)46g, (CP) 55g,(NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,2g	Energia: 2235 kcal, (W)312g, (B) 94g, (T)52g, (CP) 75g,(NKW) 27g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2085 kcal, (W)281g, (B) 95g, (T)53g, (CP) 30g, (NKW) 28g, (Bł) 22g, Sól 6,3g	Energia: 1995 kcal, (W)281g, (B) 95g, (T)52g, (CP) 45g,(NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2187 kcal, (W)292g, (B) 85g, (T)58g, (CP) 35g, (NKW) 27g, (Bł) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa z kurczaka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Papryka 80g Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 40g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Kiwi 1szt
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Ryż biały 180g Z sosem wieprzowo – warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 200g (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 180g Pulpety rybne 100g (1,4) w sosie pomidorowym 120g (1,7)* Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Połędwica krakowska 30g (1,6,7,9,10) Jabłko 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 40g (1,6,7,9,10) Gruszka 1szt Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-rybna 120g (4,7) Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 100g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1szt Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki b/cukru 70g (1)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy bez cukru (7)
DSWO**		Energia: 2188 kcal, (W)284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g,(NKW) 29g, (Bł) 28g, Sól 5,2g	Energia: 2095 kcal, (W)280g, (B) 77g, (T)76g, (CP) 40g,(NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,2g	Energia: 2210 kcal, (W)292g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 55g,(NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,5g	Energia: 2085 kcal, (W)281g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g, (NKW) 28g, (Bł) 22g, Sól 6,3g	Energia: 1985 kcal, (W)251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g, (NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2196 kcal, (W)252g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g, (NKW) 27g, (Bł) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa z kurczaka 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 40g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Ryż biały 200g Z sosem wieprzowo – warzywnym 320g (1,9) Kompot z owocami z cukrem 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ziemniaczana 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sytko 200g (1) Gulasz wieprzowy 200g (1) Cukinia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 120g w sosie własnym 120 ml (1) Dyńka duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Pulpety rybne 130g (1,4) w sosie pomidorowym 120g (1,7)* Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pszenny 200g (1) Z serem 150g (7) i jabłkiem prażonym 80g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 250g (1,9) Gotowana marchewka 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Gruszka gotowana 1szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Połędwica sopocka wieprzowa 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-rybna 130g (4,7) Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Gotowana gruszka 1szt Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g (1)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy bez cukru (7)
DSWO**		Energia: 2233 kcal, (W)294g, (B) 105g, (T)49g, (CP) 54g,(NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 5,2g	Energia: 2135 kcal, (W)310g, (B) 105g, (T)46g, (CP) 55g,(NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,2g	Energia: 2295 kcal, (W)312g, (B) 98g, (T)52g, (CP) 75g,(NKW) 27g, (Bł) 23g, Sól6,5g	Energia: 2185 kcal, (W)281g, (B) 105g, (T)53g, (CP) 30g, (NKW) 28g, (Bł) 22g, Sól 6,3g	Energia: 2015 kcal, (W)281g, (B) 108g, (T)52g, (CP) 45g, (NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2257 kcal, (W)292g, (B) 98g, (T)58g, (CP) 35g,(NKW) 27g, (Bł) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Paprykarz szczeciński 65g (1,4,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 135g (1,4,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Ryż biały 200g Z sosem warzywnym z kukurydzą 280g (1,9) Kompot z owocami z cukrem 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet brokułowy smażony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200g (1) Gulasz warzywny 200g (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet jajeczny smażony 100g (1,3) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 200g Pulpety rybne 100g (1,4) w sosie pomidorowym 120g (1,7)* Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) i jabłkiem prażonym 80g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz panierowany 150g (1,3,4) Gotowana marchewka 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Gruszka 1 szt Sałata 5g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-rybna 100g (4,7) Ogórek kiszony 80 g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 40g (7) Gotowana gruszka 1szt Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 100g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g (1)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy bez cukru (7)
DSWO**		Energia: 2133 kcal, (W)294g, (B) 98g, (T)49 g, (CP) 54g,(NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 5,2g	Energia: 2035 kcal, (W)310g, (B) 87g, (T)46g, (CP) 55g,(NKW) 27g, (Bł) 21g, Sól 6,2g	Energia: 2235 kcal, (W)312g, (B) 94g, (T)52g, (CP) 75g,(NKW) 27g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2085 kcal, (W)281g, (B) 95g, (T)53g, (CP) 30g,(NKW) 28g, (Bł) 22g, Sól 6,3g	Energia: 1995 kcal, (W)281g, (B) 95g, (T)52g, (CP) 45g,(NKW) 29g, (Bł) 23g, Sól 6,5g	Energia: 2187 kcal, (W)292g, (B) 85g, (T)58g, (CP) 35g,(NKW) 27g, (Bł) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA ŁATWO STRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA**

Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Sałata 5g Banan 140g Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 150g Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 20g (7) Gotowana gruszka 140g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Jabłko gotowane 1szt Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 200ml (1,7,9)  Ryż biały 100g Z sosem wieprzowo – warzywnym 180g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 200ml (7,9)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte* 100 g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 200ml (7,9)  Kopytka ziemniaczane 150g (1) Gulasz wieprzowy 100g (1) Cukinia duszona* 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 200ml (1,7,9)  Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka duszona 40g w sosie własnym 120 ml (1) Dymia duszona* 100g (1)	Dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9)  Ryż biały 200g Pulpety rybne 50g (1,4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Brokuł na parze* 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 200ml (7,9)  Makaron pszenny 100g (1) Z serem 20g (7) i jabłkiem prażonym 40g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Gotowana marchewka* 100g (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 40g (1,6,7,9,10) Gruszka pieczona 140g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-rybna 60g (4,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 10g Mandarynka 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka tostowa z indyka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g (1)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy bez cukru (7)
DSWO**		E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 1,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 2,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 2,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 3,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 2,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 2,1g, F: 13,5g, sód: 690 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT**

Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 200ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa z kurczaka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 200ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 60g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Ogórek zielony 80g Banan 140g Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml <u>(7)</u>  Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Śliwki 2 szt Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser żółty 30g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 200 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina szynkowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 40g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż biały 150g Z sosem wieprzowo – warzywnym 200g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 200ml <u>(7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte* 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Fasolowa z ziemniakami 200ml <u>(7,9)</u>  Kopytka ziemniaczana 200g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Pierś z kurczaka grillowana 60g Surówka z marchewki* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 200ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Pulpety rybne 100g <u>(1,4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Brokuł na parze* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 200ml <u>(7,9)</u>  Makaron pełnoziarnisty 150g <u>(1)</u> Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Gruszka 130g Papryka 80 g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka wieprzowa 40g. <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-rybna 100g <u>(4,7)</u> Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 80g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Mandarynka 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g <u>(1)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy bez cukru <u>(7)</u>
DSWO**		E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g; B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT**

Data	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023	19.10.2023	20.10.2023	21.10.2023	22.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa z kurczaka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Ogórek zielony 80g Banan 140g Herbata b/cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Śliwki 2 szt Herbata b/cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser żółty 30g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina szynkowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 40g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż biały 200g Z sosem wieprzowo – warzywnym 280g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 250ml <u>(7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte* 150 g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Fasolowa z ziemniakami 250ml <u>(7,9)</u>  Kopytka ziemniaczane 200g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 200g <u>(1)</u> Sałata szwedzka* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z zacierką 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 250ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Pulpety rybne 100g <u>(1,4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Brokuł na parze* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ryżem 250ml <u>(7,9)</u>  Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty* 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 150g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Gruszka 130g Papryka 80 g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-rybna 120g <u>(4,7)</u> Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 80g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Mandarynka 80g Herbata b/cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka tostowa z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Ogórek zielony 80g Herbata b/cukru 250ml
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Podpłomyki 70g <u>(1)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy bez cukru <u>(7)</u>
DSWO**		E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



## Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) 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

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie