

DIETA PODSTAWOWA							
Data	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szyńka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 140g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolońskim 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Smażony dorsz w panierce 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Paprykarz szczeciński 65g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Jabłko pieczone 150g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 140g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Marchew gotowana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany na parze 120g (4) Warzywa po grecku 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz drobiowy 200g (1) Marchew duszona 150 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa z koperkiem 120g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko gotowane 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Wędlina szynkowa drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 40g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 140g (7) Papryka 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Paluszki 30g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane 30g
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany na parze 120g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz drobiowy 200g (1) Marchew duszona 150 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Paprykarz szczeciński 65 g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Jabłko pieczone 150g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 160g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 120g w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1,3) Marchew gotowana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 200g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 120g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Dorsz gotowany na parze 150g (4) Warzywa po grecku 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 150g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz drobiowy 250g (1) Marchew duszona 150 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa z koperkiem 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (7) Jabłko gotowane 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Wędlina szynkowa drobiowa 40 g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 80g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F: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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Paprykarz szczeciński 65g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 140g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 450g (1,7,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Smażony kotlet z cieciorki 120g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem serowo-szpinakowym 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Jajka sadzone 2 szt (3) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Smażony dorsz w panierce 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet rybny z tilapii 120g (1,3,4) Marchew duszona 150 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) jajko gotowane na twardo 2szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Paprykarz szczeciński 65 g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Ser twarogowy 40g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 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 PODSTAWOWA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Jogurt owocowy 150ml (7)	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Biszkopty 30g (1,3,7)	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 140g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Smażony dorsz w panierce 120g (1,3,4) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Marchew duszona 150 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Paprykarz szczeciński 65 g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Połudwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 20g Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 40g (7) Jabłko pieczone 150g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 50g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Kluski śląskie 150g (1,3) Pulpet wieprzowy gotowany 40g (1,3) Marchew gotowana 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron spaghetti 100g (1) Z sosem bolognese 60g (1) Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka duszona 40g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Dorsz gotowany na parze 70g (4) Warzywa po grecku 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (7,9) Naleśniki pszenne 2 szt (1,3,7) Z serem 40g (7) I sosem owocowym 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz drobiowy 100g (1) Marchew duszona 100 g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa z koperkiem 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 50g (7) Jabłko gotowane 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Wędlina szynkowa drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 20g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 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	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 250ml (7,9) Kluski śląskie 250g (1,3) Pulpet wieprzowy gotowany 60g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron spaghetti 150g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 200g Pierś z kurczaka duszona 60g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Smażony dorsz w panierce 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9) Naleśniki pszenne 3 szt (1,3,7) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 70g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 80g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Paprykarz szczeciński 65g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	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 – 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 10-18 LAT

Data	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023	26.10.2023	27.10.2023	28.10.2023	29.10.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Banan 140g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Ciastka herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem niskosłodzony 40g Twarożek 80g (7) Kiwi 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 140g (7) Banan 140g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kluski śląskie 250g (1,3) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) Mizeria z jogurtem 150g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane ze szczypiorkiem 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Smażony dorsz w panierce 120g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Naleśniki pszenne 3 szt (1,3,7) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grycikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Paprykarz szczeciński 65g (1,4) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Wędlina szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) ser żółty gouda 30g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200 ml	Sok warzywno-owocowy 330 ml	Serek wiejski ziarnisty 150ml	Sok owocowy 100% 200 ml	Kefir o smaku naturalnym 250g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	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. **ORZECZY** 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 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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowa 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