

DIETA PODSTAWOWA							
Data	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt. Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g (1,3) Bolesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz grillowany 120g (4) Marchewka z groszkiem 150g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 160g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Banan 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Duszona marchew 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Dorsz grillowany 120g (4) Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Połudwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Krakersy 30g (1,3,7)	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Kiwi 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Banan 1 szt
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (1) Colesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz grillowany 120g (4) Marchewka z groszkiem 150g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 160g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica sopocka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Banan 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskostodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 300g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab gotowany 120g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 250g (1) Duszona marchew 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Dorsz grillowany 150g (4) Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 200g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Połudwica z indyka 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 150g (4) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica z indyka 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 60g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 100g (7) Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g(1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet jajeczny 100g (1,3) Colesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Risotto z cieciorką i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz grillowany 120g (4) Marchewka z groszkiem 150g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Jajka sadzone 2 szt (3) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Paprykarz szczeciński 75g (1,4) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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, Sól6,5g	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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Krakersy 30g (1,3,7)	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150ml (7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g Chrupki kukurydziane 30g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g (1,3) Colesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 200g Dorsz grillowany 120g (4) Marchewka z groszkiem 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 160g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 20g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 25g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml(7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Banan 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Kiełbasa krakowska 20g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 70g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Kasza jęczmienna 100g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 180g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy 100g (1) Duszona marchew 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 200ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 200g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 200ml (7,9) Ryż biały 100g Dorsz grillowany 70g (4) Cukinia na parze 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka gotowana 40g w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 70g (4) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, 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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 200ml ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt Herbatniki maślane 30g (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 150g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 200g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1,3) Colesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 250ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 150g (1) z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250ml (7,9) Ryż brązowy 150g Dorsz gotowany 120g (4) Sos grecki 150g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (7,9) Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Marchewka z groszkiem 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 160g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta pomidorowo-rybna 130g (4) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sód: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sód: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sód: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sód: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sód: 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	30.10.2023	31.10.2023	01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023	04.11.2023	05.11.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Kiwi 1 szt Herbatniki maślane 30g <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowo-koperkowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Z sosem wieprzowo-warzywnym 280g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Kotlet schabowy 100g <u>(1,3)</u> Colesław z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Koperkowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 200g <u>(1)</u> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> Sos grecki 200g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g Marchewka z groszkiem 150g <u>(1)*</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 160g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Mandarynka 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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 kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta pomidorowo-rybna 130g <u>(4)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(3)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Paluszki bez soli 70g <u>(1,3,7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Sok buraczany 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy 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 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 – 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