

DIETA PODSTAWOWA							
Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 130g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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

*Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ*

\*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 ŁATWO STRAWNA							
Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt 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	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy, smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 120g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (1,3) Warzywa po grecku 150g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (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 pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham 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	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Kiwi 1 szt	Mandarynka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)
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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto jogurtowe bez cukru – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Pomidor 80g 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (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) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt 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	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy, smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) Z sosem bolognese 200g (1) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 200g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (1,3) Warzywa po grecku 150g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (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 pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Południca sopočka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser twarogowy 100g (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 Ser twarogowy 50g (7) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g 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) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet jajeczny 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet sojowy smażony 100g (1,3,6,10) Surówka z kiszonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) jajko gotowane na twardo 1szt (3) ser twarogowy 50g (7) 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 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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

*Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ*

\*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 KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 1 szt	Jogurt owocowy 150ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 130g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 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) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy, smakowy 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Ryż biały 100g Sos wieprzowo-warzywny 100g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Makaron spaghetti 100g (1) Z sosem bolognese 60g (1) Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Kluski leniwe 200g (1,3,7) Z sosem owocowym 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Gulasz wieprzowy 100g (1) Brokuł na parze 100g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz gotowany 80g (1,3) Warzywa po grecku 100g* (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 50g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (7) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 50g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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 4-9 LAT

Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7), papryka 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopočka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (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	Jogurt owocowy 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie koperkowym 120ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9)  Ryż biały 150g Sos wieprzowo-warzywny 150g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9)  Kluski leniwe 250g (1,3,7) Z sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany smażony 130g (1,3) Surówka z kiszonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 80g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek zielony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopočka 40g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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

*Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ*

\*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	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Papryka 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 140g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Banan 1 szt 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) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż biały 200g Sos wieprzowo-warzywny 200g (1,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grochowa 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 zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Kluski leniwe 300g (1,3,7) Z sosem owocowym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300g (1,3,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g*	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 130g (1,3) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciasto kakaowe, ucierane – wyrób własny 70g (1,3,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek zielony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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

DIETA PĄPKOWATA							
Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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 PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
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

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*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

## 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

*Jadłospis zaakceptowała :Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ*

\*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