

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. 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 Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Schab duszony 80g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie własnym 120 ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. 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 wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Schab duszony 80g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie koperkowym 120 ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pszenny 200g (1) z serem 100g (7) i jabłkami prażonymi 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie własnym 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g . Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (7)	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 100% 200ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g,B: 98g, T:71gCP: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 – 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 Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Polędwica sopocka 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)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Mandarynka 1 szt	Paluszki 35g (1,3,7)	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 150ml (7)	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Schab duszony 80g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane bez cukru – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie własnym 120 ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 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) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Paluszki 70g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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 – 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 ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. 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 wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Schab duszony 120g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 120g w sosie koperkowym 120 ml (1) Marchewka duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pszenny 200g (1) z serem 120g (7) i jabłkami prażonymi 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pulpet wieprzowy 120g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 150g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 120g w sosie własnym 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g . Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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: 2295kcal,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	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 115g (7) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet jajeczny 100g (1,3) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet fasolowy 100g (1,3) w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet brokułowy 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Zapiekanek ziemniaczana z warzywami 400g (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z ciecierzycą i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Kotlet sojowy smażony 100g (1,3,6) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (1,3,7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt. (3) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus warzywno-owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150ml (7)	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml Paluszki 35g (1,3,7)	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 Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Jogurt naturalny 150ml (7)	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 Wafle ryżowe 30g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Schab duszony 80g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie własnym 120 ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 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 pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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 – 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 PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU DO 3 ROKU ŻYCIA**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus warzywno-owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g(7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (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 50g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml (7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 60g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Schab duszony 40g w sosie własnym 120ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka grillowana 40g w sosie ziołowym 120 ml (1) Marchewka duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 200ml (7,9) Makaron pszenny 100g (1) z serem 120g (7) i jabłkami prażonymi 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (7,9) Ziemniaki 150g Dorsz gotowany 70g (4) w sosie pomidorowym 120 ml (1) Brokuł na parze 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9) Risotto z mięsem i warzywami 200g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150 g Pierś z kurczaka gotowana 40g w sosie własnym 120 ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g . Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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

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

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus warzywno-owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 70g (7) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (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 pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g Schab duszony 60g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka grillowana 60g w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 150g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Ziemniaki 200g Kotlet mielony 90g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (7,9)  Ziemniaki 200g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 300g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Ziemniaki 200 g Pierś z kurczaka gotowana 60g w sosie własnym 120 ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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 pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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



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

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa z indyka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus warzywno-owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Sałata 5g Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. 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 Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Schab duszony 80g w sosie własnym 120ml (1) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml Ciastka maślane z cukrem – wyrób własny 2 szt (1,3,7)	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie koperkowym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) z pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kotlet mielony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7,9)  Risotto z mięsem i warzywami 400g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250 g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie własnym 120 ml (1) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Kabanos wieprzowy 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (3) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Mandarynka 2 szt	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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

**DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Data	<b>25.12.2023</b>	<b>26.12.2023</b>	<b>27.12.2023</b>	<b>28.12.2023</b>	<b>29.12.2023</b>	<b>30.12.2023</b>	<b>31.12.2023</b>
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 z makaronem 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 kukurydziana 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 z ryżem 700ml (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	Jogurt naturalny 150 ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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 PAPKOWATA**

Data	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
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 z makaronem 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 kukurydziana 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 z ryżem 700ml (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	Jogurt naturalny 150 ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Kefir naturalny 200ml (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

## 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 – 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