

DIETA PODSTAWOWA							
Data	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g 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 Ogórek zielony 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	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Kapusta zasmażana 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Panierowana tilapia 130g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP:44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 Banan 1 szt 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	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchew duszona 150 g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Duszona dynia 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Tilapia gotowana 120g (4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Brokuł gotowany 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 100g (7) i jabłkiem prażonym 80g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Połudwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Paluszki 35g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Duszona dynia 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Tilapia gotowana 120g (4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Ogórek konserwowy 150 g (1,6,10)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (1) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (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) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 200ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt 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	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 250g (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1,3) w sosie ziołowym 120ml(1) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Piersz z kurczaka grillowana 120g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Tilapia gotowana 170g (4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 120g (7) i jabłkiem prażonym 80g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 200g (1,9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 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	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (7) Sałata 5g Ogórek zielony 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	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Jajka sadzone 2 szt (3) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Kotlet sojowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Kapusta zasmażana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Kotlet jajeczny 100g (1,3,4) Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet fasolowy 100g (1,3,4) Surówka z kiszzonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pszenny 200g (1) Z serem 120g (7) i jabłkiem prażonym 80g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (3,9) * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g gruszka 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowo-warzywny 100g	Kasza manna na mleku 250ml(1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Mleko czekoladowe 200ml (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 Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 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 Mus owocowo-warzywny 100g	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 Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Kapusta zasmażana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Panierowana tilapia 130g (1,3,4) Surówka z kiszzonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Biszkopty 30g (1,3,7)	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7)  Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml(1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g 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 Banan 1 szt 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	Zupa jarzynowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g (1) Cukinia na parze 100g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 200ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Marchewka gotowana 100 g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Duszona dynia 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Tilapia gotowana 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Brokuł na parze 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 200ml (7,9) Makaron pszenny 100g (1) Z serem 50g (7) i jabłkiem prażonym 40g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Potrawka z kurczaka 100g (1,9) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 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	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sód: 690 mg

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 4-9 LAT**

Data	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Biszkopty 30g (1,3,7)	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g 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, banan 1 szt. Ogórek zielony 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 90g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta zasmażana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Panierowana tilapia 130g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 250ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 150g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 90g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, 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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Biszkopty 30g (1,3,7)	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g, banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml(1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g 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, banan 1 szt. Ogórek zielony 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	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Gulasz wieprzowy 200g (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Kalafiorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z marchewki 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Kapusta zasmażana 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ryż gotowany 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Panierowana tilapia 130g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z mięsem wieprzowym, pieczarkami i kapustą kiszoną 200g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	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 z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 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
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)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	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 z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 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
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)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

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