

DIETA PODSTAWOWA							
Data	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
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) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (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	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	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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 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 twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Jabłko 1 szt 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g 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 warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml (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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna 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	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) 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 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 twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak gotowany 150g Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Duszona marchew 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie ziołowym 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250 g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. 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) 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) Pomidor 80g 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 warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g 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) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) 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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Banan 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 80g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie ziołowym 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	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (1) Sałata 5g Papryka czerwona 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g 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) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Kurczak gotowany 200g Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Z sosem wieprzowo-warzywnym 260g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Duszona marchew 150g <u>(1)</u> * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Pierś z kurczaka duszona 120g w sosie własnym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u> Dorsz gotowany 150g <u>(4)</u> w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem i warzywami 400g <u>(9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 160g <u>(1)</u> Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica z indyka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
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:49g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B:98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
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) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Kasza manna na mleku 250 ml (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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 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 twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet brokułowy 100g (1,3) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Z sosem warzywnym z kukurydzą 230g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (1,3,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet jajeczny 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet sojowy 100g (1,3,6) Marchewka z groszkiem 150g* (1) 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	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Jajko sadzone 2 szt (3) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Jabłko 1 szt 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) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 130g (1,3,6) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Pomidor 80g 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 warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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 KOBIEC CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Gruszka 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <u>(1,9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 120g <u>(1,3,4)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem i warzywami 400g <u>(9)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(1)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt. <u>(3)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 150g <u>(1,4,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(3)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 150 ml (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	Płatki owsiane na mleku 150ml (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	Kasza manna na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) 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 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 twarogowa 80g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Kurczak gotowany 100g Marchew duszona 100g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 100g Z sosem wieprzowo-warzywnym 150g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (7,9) Kopytka 150g (1,3) Gulasz wieprzowy 100g (1) Duszona marchew 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka duszona 40g w sosie własnym 120ml (1) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane Dorsz gotowany 60g (1,3,4) w sosie ziołowym 120ml (1) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200 ml (7,9) Risotto z mięsem i warzywami 300g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 80g (1) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g(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 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 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, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 200 ml (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	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml (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 60g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 200 ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 100g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 120g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 150g Z sosem wieprzowo-warzywnym 200g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Kopytka 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 120g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml (7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (1) Sałata 5g Jabłko 1 szt 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) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Pomidor 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 warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
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) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (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	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	Kasza manna na mleku 250 ml (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 Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 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 twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż biały 200g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (1,9) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9) Kopytka 250g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz panierowany smażony 120g (1,3,4) 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	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchew duszona 150g* (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Jabłko 1 szt 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) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Pomidor 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 warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** 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	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml <u>(1,3,7)</u> Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** DSWO – dobową sumę wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **SELER** i produkty pochodne
10. **GORCZYCA** i produkty pochodne
11. **NASIONA SEZAMU** i produkty pochodne
12. **DWUTLENEK SIARKI** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUBIN** i produkty pochodne
14. **MIĘCZAKI** i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

** DSWO – dobową sumę 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