

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	<b>01.04.2024</b>	<b>02.04.2024</b>	<b>03.04.2024</b>	<b>04.04.2024</b>	<b>05.04.2024</b>	<b>06.04.2024</b>	<b>07.04.2024</b>
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek topiony 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt naturalny 150g (7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 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 Jabłko 1 szt.	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 grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Panierowany dorsz 130g (1,3,4) Surówka z marchewki 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 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 sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2186 kcal, W:283g, B: 98g, T:71g, CP:44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2125 kcal, W:281g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2158 kcal,W:290g, B: 78g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:64g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2025 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1974 kcal, W:251g , B:95g, T:71g, 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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt naturalny 150g (7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Banan 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) 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	Kawa zbożowa na mleku 250ml(1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Połędwica sopocka 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.	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 grysikowa 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie koperkowym 120g (1,7) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Duszona marchewka 150g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek 120g(7) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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 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) Polędwica sopocka 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) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Paluszki 35g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (1,3,7)	Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz grillowany 120g (4) w sosie koperkowym 120g (1,7) Surówka z marchewki 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 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) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Sok owocowy 200ml	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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

Data	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt naturalny 150g (7)  Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Banan 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  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	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 100g (7) Połudwica sopocka 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.	Ryż na mleku 250 ml (7)  Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 150g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g z sosem własnym 120 ml (1) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 120g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz grillowany 170g (4) w sosie koperkowym 120g (1,7) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 200g (1,9) Duszona marchewka 150g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 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) 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 sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek topiony 100g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt naturalny 150g (7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7)	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 Jabłko 1 szt.	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 grysikowa 300ml (1,7,9)  Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (1,3,7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Kotlet sojowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet fasolowy 100g (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz z cieciorki 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Kotlet brokułowy 100g (1,3) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt (3) 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	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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 – 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

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek topiony 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g (7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7) Mleko czekoladowe 200ml (7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Połudwica sopocka 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 Jabłko 1 szt. Krakersy 30g (1,3,7)	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 Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Panierowany dorsz 130g (1,3,4) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 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 sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

**DIETA ŁATWO STRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA**

Data	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 25g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt owocowy 150g (7)  Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g(7) Banan 1 szt	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150ml(1,7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Połudwica sopocka 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.	Ryż na mleku 150 ml (7)  Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa grysikowa 200ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g z sosem własnym 120 ml (1) Dyńa duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9)  Makaron spaghetti 80g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 50g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 150g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 200ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 100g (1,3,4) w sosie koperkowym 120g (1,7) Cukinia na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (7,9)  Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Duszona marchewka 100g(1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek topiony 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt owocowy 150g (7)  Chleb graham 70g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g(7) Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 40g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 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 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt.	Ryz na mleku 250 ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 90g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (7,9)  Makaron spaghetti 130g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Panierowany dorsz 130g (1,3,4) Surówka z marchewki 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml (7,9)  Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 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 sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko czekoladowe 200ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek topiony 50g (7) Pomidor 80g Sałata 5g	Jogurt owocowy 150g (7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Polędwica sopocka 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 Jabłko 1 szt.	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 grysikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 180g (1) z sosem bolognese 120 ml (1) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie własnym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Fasolka szparagowa na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane koperkiem 250g Panierowany dorsz 130g (1,3,4) Surówka z marchewki 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Marchewka z groszkiem 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 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 sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml ( <u>1,3,7</u> )  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 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 z kaszą manną 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 owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml ( <u>7</u> )	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml ( <u>7</u> )	Jogurt owocowy 150ml ( <u>7</u> )	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml ( <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 sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 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 z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

\*\* 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

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

*Jadłospis zaakceptowała Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ*

\*\* 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