

DIETA PODSTAWOWA							
Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g 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) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt.	Ryz 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 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Panierowany dorsz 130g (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 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) Twarożek na słodko 120g (1) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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	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) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml (7)	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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWO STRAWNA							
Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Biszkopty 30g (1,3,7)	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.	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 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 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 dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	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

*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. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kabanos wieprzowy 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser żółty gouda 30g <u>(7)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	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	Chleb graham 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 Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Połędwica z indyka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Jabłko 1 szt.	Paluszki 35g <u>(1,3,7)</u>	Jabłko 1 szt.	Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Kiwi 1 szt.
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml <u>(1)</u> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <u>(1,3)</u> w sosie pietruszkowym 120ml <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Marchewka z groszkiem 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 120g <u>(1)</u> Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 100g <u>(1,4,9,10)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(3)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	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

*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	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb pszenny 100g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Poledwica 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) 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.	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 ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g z sosem własnym 120 ml (1) Marchew duszona 150g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1,3) w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 120g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 170g (4) w sosie pomidorowym 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 dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 150g (1) Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Poledwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Poledwica z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (1) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml (7)	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: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	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 2 szt. (3) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g 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 ogórkowa z zacierką 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) Risotto z warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet sojowy 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt. (3) Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa 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 ciecioriki 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) Twarożek na słodko 120g (1) Jabłko 1 szt. 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) Serek typu fromage 80g (7) Pomidor 80g Sałata 5g 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	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	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

*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 KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Wafle ryżowe 30g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g 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) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g 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 ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Panierowany dorsz 130g (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 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) Twarożek na słodko 120g (1) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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	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) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml (7)	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 – 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 ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 150 ml (1,7) Chleb pszenny 50g(1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 30g (7) Sałata 5g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml (1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150ml(1,7) Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica 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) 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.	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 ogórkowa z zacierką 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g z sosem własnym 120 ml (1) Marchew duszona 100g (1)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 200ml (1,7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 50g (1,3) w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz gotowany 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 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 dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 60g (1) Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica z indyka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml (7)	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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT

Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kabanos wieprzowy 50g (1,6,7,9,10) Ser żółty gouda 30g (7) Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g 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) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (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 70g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 90g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g z sosem własnym 120 ml (1) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (7) z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 250ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 70g (1,3) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Panierowany dorsz 130g (1,3,4) Surówka z kiszzonej kapusty 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) Twarożek na słodko 90g (1) Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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	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) Połędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml (7)	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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT

Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kabanos wieprzowy 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser żółty gouda 30g <u>(7)</u> Sałata 5g Papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml <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 Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa 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 Biszkopty 30g <u>(1,3,7)</u>	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 Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt.	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
Obiad	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g z sosem własnym 120 ml <u>(1)</u> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Kotlet mielony smażony 90g <u>(1,3)</u> Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane koperkiem 250g Panierowany dorsz 130g <u>(1,3,4)</u> Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 230g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Marchewka z groszkiem 150 g* 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> Jabłko pieczone 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek typu fromage 80g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka ogonówka wędzona 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g 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 owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>
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	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
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 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	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

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
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 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