

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt (1,3,7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (1,9) Z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Piersz z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 180g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanosy wieprzowy 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek śmietankowy smakowy 125 g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt <u>(1,3,7)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(1,9)</u> Z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1,3)</u> w sosie koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Marchew duszona 150g * <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż biały 180g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Makaron pszenny 180g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kabanos wieprzowy 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <u>(1,3,7)</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, 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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiwi 1 szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka herbatniki bez cukru 30g (1,3,7)
Drugie śniadanie	Paluszki 35g (1,3,7)	Kiwi 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Banan 1 szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (1,9) Z sosem pomidorowym 120 ml (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 180g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 150g (7) I sosem owocowym 60g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100%	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek śmietankowy smakowy 125 g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt <u>(1,3,7)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(1,9)</u> Z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1,3)</u> w sosie koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż biały 180g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Makaron pszenny 180g <u>(1)</u> Z serem 120g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 200g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 150g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 150g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kabanos wieprzowy 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <u>(1,3,7)</u>
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T: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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kakao na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(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 Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt <u>(1,3,7)</u>
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Risotto z kukurydzą i warzywami 350g <u>(1,9)</u> Z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 250g Jajo gotowane 3 szt <u>(3)</u> w sosie koperkowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z kapusty kiszanej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecioriki 100g <u>(1,3)</u> Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u> Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g <u>(1,7,9)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u> Ryż brązowy 180g Kotlet fasolowy 120g <u>(4)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u> Makaron pełnoziarnisty 180g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy 100g <u>(1,3,6)</u> Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser twarogowy 100g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(1,3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z białej fasoli i warzyw 100g <u>(7,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Ser żółty gouda 30g <u>(7)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <u>(1,3,7)</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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 35g (1,3,7)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Wafle ryżowe 30g	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt (1,3,7), Banan 1 szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (1,9) Z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 180g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 180g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kabanos wieprzowy 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

Zaakceptowała: Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWO STRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Biszkopty z galaretką 30g <u>(1,3,7)</u>	Kakao na mleku 150 ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <u>(7)</u> Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek śmietankowy smakowy 125 g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt <u>(1,3,7)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana 200ml <u>(7,9)</u> Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g <u>(1,9)</u> Z sosem pomidorowym 120 ml <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1,3)</u> w sosie koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g <u>(1)</u> Brokuł na parze 100g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka grillowana 40g Marchew duszona 100g * <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml <u>(7,9)</u> Ryż biały 80g Dorsz gotowany 70g <u>(4)</u> W sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml <u>(1,7,9)</u> Naleśniki 2 szt <u>(1,3)</u> Z serem 50g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 200ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 100g <u>(1)</u> Marchew duszona 100g* <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 60g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Biszkopty 30g <u>(1,3,7)</u>	Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <u>(1,3,7)</u>
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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Biszkopty z galaretką 30g (1,3,7)	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 40g (7) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt (1,3,7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (1,9) Z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony smazony 90g (1,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 120g (1) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka grillowana 60g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9) Ryż brązowy 130g Dorsz gotowany 100g (4) W sosie pomidorowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina drobiowa tostowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml (7)	Biszkopty 30g (1,3,7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

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	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Biszkopty z galaretką 30g (1,3,7)	Kakao na mleku 250 ml (1,7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7) Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Babeczka wielkanocna 1 szt (1,3,7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (7,9) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (1,9) Z sosem pomidorowym 120 ml (1) Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony smażony 90g (1,3) Surówka z kapusty kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa dyniowa z zacierką 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (1) Brokuł na parze 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9) Ryż brązowy 180g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Marchew duszona 150g (1) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina drobiowa tostowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100%	Jogurt owocowy 150ml (7)	Biszkopty 30g (1,3,7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (1,3,7)
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

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 PĄPKOWATA							
Data	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 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 warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	mleko czekoladowe 200ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Zaakceptowała: Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml (1,3,7) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml (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 warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	mleko czekoladowe 200ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Zaakceptowała: Agnieszka Stachura-Kapusta, dietetyk PZZOZ

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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