

DIETA PODSTAWOWA							
Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g (7) Paszтет 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Krokiety z kapustą i pieczarkami 300g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2055kcal; B: 72g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 22g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 21g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g (7) Paszтет 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Krokiety z kapustą i pieczarkami 300g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2055kcal; B: 72g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 22g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 21g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g (7) Paszтет 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Krokiety z kapustą i pieczarkami 300g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2270kcal; B: 81g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 276g w tym cukry: 34g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2314kcal; B: 64g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 271g w tym cukry: 31g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	---	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g (7) Paszтет 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

				Herbata z cytryną 250ml			
Wartość odżywcza	E: 2090kcal; B: 77g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 221g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2660kcal; B: 102g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 363g w tym cukry: 13g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczore k	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ryż 100g Filet z kurczaka gotowany w sosie 100g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Krupnik 250ml (1,9) Makaron 100g (1,3) Pulpet gotowany w sosie 100g (1,3) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 60g (4) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 200g (1,3) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 30g (1) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1235kcal; B: 40g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 168g w tym cukry: 8g; Bł: 10g; Sól: 1g	E: 1002kcal; B: 37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1023kcal; B: 33g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 135g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Paszтет 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

	Kefir 1szt (7)	Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2015kcal; B: 86g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 219g w tym cukry: 19g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2428kcal; B: 105g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 317g w tym cukry: 16g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.

8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia 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. **Gorzycza** 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.