

DIETA PODSTAWOWA							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi z kapustą i grzybami 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie pieczarkowym 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos owocowy 70g Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 17g Krakersy (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2197kcal; B: 65g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 271g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi z kapustą i grzybami 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie pieczarkowym 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos owocowy 70g Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 17g Krakersy (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2197kcal; B: 65g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 271g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2201kcal; B: 97g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350 (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi z kapustą i grzybami 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie pieczarkowym 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos owocowy 70g Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 17g Krakersy (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Marchew oprószana 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2299kcal; B: 62g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 265g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2286kcal; B: 92g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 285g w tym cukry: 31g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2389kcal; B: 73g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 294g w tym cukry: 49g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2434kcal; B: 106g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 299g w tym cukry: 36g; Bł: 24g; Sól: 3g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron z twarogiem 250g (1,3,7) Sos owocowy 70g Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 17g Krakersy (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowa 50g (1,9) Marchew oprószana 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 200g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

		Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 2100kcal; B: 54g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 26g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 2048kcal; B: 81g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2197kcal; B: 65g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 271g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2122kcal; B: 89g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2174kcal; B: 89g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 274g w tym cukry: 25g; Bł: 24g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.2025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 30g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretkę owocową 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 50g (7)	Barszcz czerwony 250ml (1,7,9) Kasza gryczana 100g Zraz w sosie jarzynowym 100g (1,7,9) Brokuł gotowany 75g Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 100g	Zupa ziemniaczana 250ml (1,9) Makaron z twarogiem 150g (1,3,7) Sos owocowy 50g Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 200g (1) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Barszcz biały 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany 75g Sos jarzynowy 30g (1,9) Marchew oprószana 75g 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) Pasta z wędliny z zieleniną 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1005kcal; B: 22g; T: 26g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 123g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 987kcal; B: 36g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 117g w tym cukry: 8g; Bł: 12g; Sól: 2g	E: 980kcal; B:28g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 20g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 42g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 128g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1100kcal; B: 42g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 140g w tym cukry: 11g; Bł: 10g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025	11.01.025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka 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) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwiez or ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokołem 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron razowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos jarzynowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany

			<u>(1,3,7,9,10)</u>	<u>(1,3,7,9,10)</u>	150g <u>(7)</u>	<u>(1,3,7,9,10)</u>	naturalny 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka ziemniaczana 200g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka ryżowa 150g <u>(1,3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2246kcal; B: 65g; T: 71g; Kw. tł. nas.:25; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 29g; Sól: 3g	E: 1971kcal; B: 78g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 189g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B:70g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 218g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 21g; 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. **Gorczyca** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.