

DIETA PODSTAWOWA							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
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  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	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  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Fasolka po bretońsku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) 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) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Ogórek 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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2088kcal; B: 65g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 240g w tym cukry: 21g; Bł: 23g; Sól: 7g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2041kcal; B: 85g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 196g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
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  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	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  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryz z warzywami 300g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 330g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Galaretką owocowa 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) 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 drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2138kcal; B: 70g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 253g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) 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  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	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  Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki ryżowe na mleku na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Fasolka po bretońsku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) 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) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Ogórek 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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2268kcal; B: 88g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 292g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2195kcal; B: 69g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 266g w tym cukry: 29g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2285kcal; B: 74g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 265g w tym cukry: 31g; Bł: 23g; Sól: 7g	E: 2272kcal; B: 83g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 282g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2238kcal; B: 94g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 221g w tym cukry: 32g; Bł: 29g; Sól: 5g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
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  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	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  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany 80g Sos pomidorowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryz z warzywami 300g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) 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) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) 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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2138kcal; B: 70g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 253g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
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  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany 80g Sos pomidorowy 30g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 250ml (1,9) Makaron 100g (1,3) Gulasz wieprzowy 100g (9) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Ryż z warzywami 200g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 150g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 330g (7)	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Galaretki owocowa 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Udko z kurczaka gotowane 70g Sos potrawkowy 10g (1,9) Sałata z oliwą 15g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

		Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 1002kcal; B: 37g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 985kcal; B: 26g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 125g w tym cukry: 7g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1002kcal; B:37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 1152kcal; B:36g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 152g w tym cukry: 12g; Bł: 7g; 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: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 989kcal; B: 35g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 105g w tym cukry: 14g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025
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  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	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  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany 80g Sos pomidorowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) 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) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1954kcal; B: 79g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 196g w tym cukry: 13g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2033kcal; B: 73g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 179g w tym cukry: 21g; Bł: 30g; Sól: 7g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; 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.