

DIETA PODSTAWOWA							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 200g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kotlet ziemniaczany 200g (1,3) Sos pieczarkowy 50g (1,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemiaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskwopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 66g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2146kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 232g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	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 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 200g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kotlet ziemniaczany 200g (1,3) Sos pieczarkowy 50g (1,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2272kcal; B: 66g; T:70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 276g w tym cukry: 22g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2146kcal; B:63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 232g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2366kcal; B: 82g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 304g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 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) Twaróg 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 200g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kotlet ziemniaczany 200g (1,3) Sos pieczarkowy 50g (1,9) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Racuchy z cukrem pudrem 250g (1,3,7) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g

		Herbata z cytryną 250ml					Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2524kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 312g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2367kcal; B:67g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 259g w tym cukry: 34g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2596kcal; B: 92g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 333g w tym cukry: 31g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczer ek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 200g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2142kcal; B: 71g; T:82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 272g w tym cukry: 14g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2086kcal; B:64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 285g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (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 150g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 200g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 90g	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany

	(1,3,7)		krakersy 30g (1,3,7,11)		owocowy 330g	30g (1,7)	150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleńią 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2142kcal; B: 71g; T:82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 272g w tym cukry: 14g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 289g w tym cukry: 17g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2086kcal; B:64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 285g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2076kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 268g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawalku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad/Po dwieczorek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Pierogi ruskie 100g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 150g (7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Gulasz drobiowy 100g (1,9) Surówka z marchewki i	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9)

	Woda z cytryną 200ml	jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml			jabłka 75g Woda z cytryną 200ml		Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml
	Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 1szt	Budyń 200g (7)	Jabłko 1szt	Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (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) Szynka wieprzowa 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleciną 35g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1098kcal; B: 36g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 145g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 1g	E: 1032kcal; B: 35g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 133g w tym cukry: 7g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1021kcal; B: 31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 139g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1000kcal; B: 29g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 107g w tym cukry: 8g; 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: 1020kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	19.02.2025	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (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) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 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) Twaróg w kawałku 50g (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 wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt

Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa ryżowa 350ml (7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml
	Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 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) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2291kcal; B: 78g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 258g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	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: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g

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 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.